

# بنت النيل



يوليو ١٩٥٠

# اليزابث آردن



لا تقولى إن هناك متسعاً من الوقت  
لتبـدئى فى العناية بجمالك

## مستحضرات اليزابث آردن Elizabeth Arden

Ardena Skin Tonic  
Amoretta Cream  
Lipstick

أردينا سكن تونيك  
أموريتا كريم  
أحمر شفاه

Ardena Cleansing Cream  
Ardena Velva Cream  
Ardena Powder

أردينا كلينزينج كريم  
أردينا فلغا كريم  
أردينا باودر

ولاي استعمال اتصلى بمس كيس الخبرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكلاء

سماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وان ترشدك الى الالوان التـ. تناسبك وأفضل. الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

# ارتباك الوظائف العامة

قرأت في الصحف فتوى رسمية تستبعد المتخرجات في كلية الحقوق عن مناصب النيابة والقضاء، وقالت الصحف ان هذه الفتوى الرسمية في انتظار فتوى شرعية تؤيدها وتدعمها، ومن ثم يصبح حرمان الفتاة الدارسة للقانون قاعدة في بيئات العدالة، مهما يكن تفوق تلك الفتاة ملحوظا في الميدان

ومن العجب حقا ان يباح للفتاة القانونية مهنة المحاماة وهي جزء متمم لاركان القضاء ويحرم عليها مزاولة الاركان الاخرى، لا لانها فتاة، وليس لانها جاهلة، فهي فعلا تؤدي وظيفتها القضائية في المحاماة وهي مثقفة كالرجل في هذا الميدان، ولكنهم يحرمونها لغير ما سبب مفهوم، اعتمادا على الدين وتخريجا لروحه وتفسيرا لنصوصه والدين برىء من هذا التخريج والتفسير

وما رأى السادة النجب في الاسلام الصحيح الذي أباح في صدره للمرأة مجالس القضاء؟ وما رأى السادة النجب في أن النبي صلى الله عليه وسلم طلب اليها أن تأخذ نصف شريعة السماء من سيدة؟ هل عمد المسلمون الاول الى الاساءة للدين حين أباحوا كرسى القضاء للنساء؟ هل شريعة السماء التي طلب اليها نبينا العظيم أن تأخذ نصفها من زوجة شريعة تخالف طبائع الشرائع الموضوعة التي جئتم اليوم تحرمون المرأة من مزاولتها وهي مهما تبلغ من السمو لا ترقى الى شريعة الله سبحانه وتعالى؟

سيقول السادة النجب أهل المنطق والكلام ان المرأة قد فطرت على الرقة والحنان وهي شديدة التأثير وفي ذلك خطر على الاحكام! ومعنى هذا ان الرجل لا ينطوى قلبه على رقة ولا حنان، لانه قد من حجر ولا تلين نفسه لشيء ومعنى هذا في رأيي انه ليس انسانا ومن خلا من الانسانية لا ينبغي أن يجلس في كراسى القضاء

لست أدري ما ستطوى عليه فتاوى المفتين، ولا أعرف أسانيدهم بعد أن فندنا لهم أهم الاسانيد، وأحسب انهم يصدقون حقا لو افتموا بأنه لا يباح للمرأة حق مزاولة مهنة القضاء لانها امرأة فقط ولانهم يكرهون ان تساويهم امرأة في هذا الميدان، فقد تفوقت المرأة عليهم في كثير من الميادين الاخرى، وانهم يخشون مكانها اذا جلست الى جانبهم تحكم بالعدل بين الناس

انى أفهم ان تحرم الفتاة من دراسة القانون لان منطق الاشياء يقضى بأن من نال حقا وأحسن الافادة منه لا ينبغي ان يحال بينه وبين النتائج المترتبة على هذا الحق أما ان تدرس المصرية القانون وتسبق في فهمه وهضمه الكثيرين من الرجال ويحال بينها وبين وظائف هذا القانون فان ذلك هو الظلم بعينه، وما ينبغي أن يطفى الظلم وقد تجاوزنا منتصف القرن العشرين

أيها السادة: انكم لن تقفوا عجلة الزمن، ولكم وحدكم حق الوقوف، أما الحضارة الحديثة فلن تقبل مطلقا ان تحرم المرأة من وجودها في مجالس القضاء

د. محمد حنفى



# هذه المرأة...

للكتور البراهيم عبيد

وبين زوجه قطيعة قط، فهما زوجان مثاليان، وعلمت ان صاحبتنا وهى ممن تطالب بالحقوق وتسرف فى المطالبة اسرفت فى حاجاتها، وألحت فى شراء ما لايلزم هن ثياب، فإذا اعتذر الزوج وهو والد يرعى بيتا فسيح الارعاء وكانت حجته البيت الخاوى العاجز الا من أداء الضرورى الذى يستر، بدأت الزوجة الصالحة العاقلة تغريه بعقد

قرض على راتبه فى أحد البنوك!! ووجد الرجل فى هذا العرض مالا يليق بزوجة ترعى بيتا ولها فى البيت أولاد، فكادت الازمة تعصف بزيجة قديمة هى مضرب الامثال بين الزيجات واذن فلنعذر أولئك الرجال الذين يتوجسون

## نأونا ونسأوهم

نحن نرى الاجنبية تضحي براحتها وبشكل عزيز لديها فى سبيل ارضاء زوجها، وتوفير السعادة لاولادها ووطنها .

ونحن أيضا نرى الزوجة الاجنبية تفهم زوجها، وتقدر ذلك الذى يسعى ويكد ويكافح من أجلها، فهل فى مصر الزوجة التى تفهم الحياة الزوجية، وتعرف ما يفرضه عليها الزواج من واجبات وتبعات ومسئوليات . اننا نريد الزوجة التى تسند ظهر زوجها فى الملهمات، وتشد أزره فى الخطوب، وتساعد على تخفيف بلوى هذا الغلاء بالاقتصاد والتدبير فى أمور العيش ومقاطعة ما ليس ضروريا فى الحياة، حتى تعيش الاسرة فى مأمن من أخطار الغلاء ودواهيته

كم كنت أود ألا يكون نساء مصر فى مكافحة الغلاء أقل من نساء انجلترا اللاتى ضربن المثل الاعلى لنساء العالم فى القضاء على الغلاء، فقد وافتنا البرقيات أخيرا من انجلترا بذلك الموقف الراعى الذى وقفته نساء لندن ازاء ارتفاع ثمن السمك فقد قابلن هذا الارتفاع فى ثمن هذا الصنف الذى يعد غذاء رئيسيا للانجليز بالاضراب عن أكله والامتناع عن شرائه، حتى عادت الاسعار الى ما كانت عليه فى أقل من أسبوع

فهل يوجد فى مصر نساء مثل هؤلاء النساء اللاتى ضربن الرقم القياسى فى الوطنية ومحاربة الغلاء الذى لا يعد شيئا مذكورا بجانب ما نعانيه نحن المصريين من غلاء؟

أنا لا أنتقص من مكان المصرية فى الحياة الزوجية، ولكنى أقرر الحقيقة اذا قلت أن المرأة الاجنبية سبقت غيرها من نساء الشرق فى تدبير البيت ورعاية الاسرة .

عبد الرحمن طلب ابو صغير

لقد مضى علينا عشرون عاما ونحن نبارك النهضة النسائية فى مصر، ومنذ سنوات قليلة وقفنا الى جانب المرأة المصرية وهى تطالب بحقوقها جميعا، ولم تنزمت تزمت الآخرين، بل ذهبن فى تأييد حركتها الى أبعد مدى، ولم أفكر يوما أن حماسة أمثالى مرجعها تقليد الغرب فيما مضى اليه الغرب من تأييد المرأة وحركاتها المختلفة، وانما كان أملى، حين تبلغ المصرية مكان النضج والاستواء بالحصول على جميع الامانى المرجوة، أن يستوى للرجل البيت المنشود والزوجة الصالحة . فما تأييدنا

للحركة النسائية الا رغبة منا فى أن تؤدى زميلتنا المصرية واجباتها الاولى فى وعى مستقيم وتفكير عال وأن تعرف التزاماتها كما تعرف حقوقها

فإذا لم تفهم الحركة النسائية على هذا الوجه الدقيق، فما أظن رجلا ينافح عنها من قريب أو بعيد، وقد روعت منذ أسبوعين بسوء الفهم الذى أصاب بعض سيداتنا من حركاتهن، فقد رغب صاحب فى زواج، وكاد الامر يتم على ما يحب ونريد، وفجأة اختلف الطرفان، فصاحبنا على سلامة ادراكه وانطلاق تفكيره لا يؤمن بالرقص أو قل لا يملك من الوقت ما يجعل الرقص فى المراقص ندا من بنود الحياة الزوجية وصاحبتنا وهى من الجيل الجديد الذى يطالب بالحقوق ويسرف فى المطالبة اعتبرت هذا الفن عقيدة ينبغى عند ذكرها الضراعة والسجود، وفشلت زيجة كان يرجى لها السعادة والتوفيق

وروعت مرة أخرى حين التفتت بصاحب على خلاف مع زوجه، ولم نعهد بينه

خيفة من الحركة النسائية الجديدة، اذ يبدو أن من واجب المتصدرات لهذه الحركة أن يجعلن من أول أعدائهن بيان الواجبات المطلوبة من المرأة المصرية بجانب الاهداف السياسية الاخرى التى يطالبن بها، فاني أخشى أن يلقي أصدقاء المرأة وحقوقها صنوفا من هاتين السيدتين فيقتل ايماهن بحق المرأة وتضعف عقيدتهم فى نصرتها، وينحرفون من اليسار الى اليمين أو من اليمين الى اليسار، وتصبح المطالب النسائية طبلا وزمرا، وتسيطر جهالة الجاهلات على سمعة الحركات النسائية التى لا يقصد منها الا اقامة البيوت واشادة العمد لها فى جسو من الادراك السليم والمنطق العقول، وياجذا لو طهرت مسئولات عن الحركة النسائية من صفوهن أولئك السيدات اللاتى يردن المساواة بالرجل من زاوية والسعى فى حياتهن الخاصة سعى الغايات الجاهلات من زاوية أخرى . . .

فلذا نذكر السيدات أن أصدقاؤهن وأنصارهن من الرجال لا يقبلون هذا الانحراف أو يساعدون عليه، فلنسنا نبارك نهضتهن لتفقد زيجة من أجل رقصة أو يقضى على بيت من أجل ثوب فذلك جهل ما بعده جهل، واذا كن يعتقدن أن الرقص عقيدة عند الغربيات فقد تنكبن الصواب، ففى معظم الاحيان لا تراقص الفتاة الاجنبية أحدا . أو قد لا ترقص أبدا حين يعقد عقدها وتصبح على عصمة رجل وخاصة اذا رزقت بأطفال ومثلها الفتاة التى تتزوج فإذا كان زوجها هدينا حاولت على حساب ثوبها ولقمتها أن تسد الدين ليخلو لها بال زوجها فأكثر ما يصرف الدين الأزواج عن بيوتهم .



# الأسنان وأمراض العين

الاسنان وأمراضها وثيقة العلاقة بمختلف أجهزة الجسم ، وقد تتأثر العين وهي أدقها تركيباً ، وأهمها وظيفة ، وأكثرها حساسية لشئتي المؤثرات ، فهي قد تتأثر بالصديد الناشئ عن تلف الأسنان ، كما أنها قد تتأثر بما هو أبسط من ذلك كثيراً ، كالخلاف درجة حرارة الجو ، أو اشتداد سرعة الريح .

وقد يترتب على هذه العلاقة اشتداد وطأة المرض على العين حيناً ، وصعوبة الشفاء حيناً آخر ، كما قد تكون أمراض الاسنان مسببة لأمراض جديدة يشكو منها المريض في آخر الامر ، ذلك المرض الذي لا يتصور مثلاً ان احمرار عينه أو ضعف بصره ، قد يكون مرجعه الى تسويس أحد الاضراس .

والاسنان اذا مرضت ، أصبحت مركزاً هاماً من مراكز التقيح في الجسم ، ويتوزع ما تفرزه هذه البؤرة الصديدية من سموم على شتى الاجهزة والاعضاء ، مما قد يؤثر على قدرتها في تأدية وظيفتها على الوجه الاكمل . والعين بطبيعتها تركيبها ، ودقة أجزائها ، تتأثر جداً بما يحمله الدم من صديد وسموم ، كما أنها قد تنهار سريعاً نظراً لطبيعة تركيبها الدقيق ، وحساسية تلك الانسجة الرقيقة الموجودة في تحويها العميق .

فقد يترتب على فساد الاسنان ، ظهور التهابات على بياض العين أو الملتحمة فيشتد احمرارها ، وقد يطول هذا الاحمرار وقد يزمن وقد لا يفيد كثيراً الغسيل والمس بقدر ما يفيد تخلص المريض من أسنانه الفاسدة ، وعندئذ

## للكبر محمد السائد

يعود الى العين صفاؤها وبريقها . هذا وقد تؤدي سموم الاسنان الى ظهور ارتشاحات بالقرنية ، وهذه الارتشاحات قد يستفحل خطرها سريعاً اذا تركت البؤرة الصديدية الموجودة بالاسنان ، ترعى في الجسم ، وتوزع افرازها الخطر هنا وهناك .

ومما يسببه صديد الاسنان كذلك ، ظهور عتبات بالعدسة ، أو عتبات بالرطوبة الزجاجية ، مما يضعف الرؤية بشكل مخيف .

أما الالتهابات التي تظهر على العصب البصري نفسه فهي لا تحتاج الى شرح طويل أو تفسير كثير ، ويكفي ان نقول انها تؤثر في الكيان أو الأساس ، ولا تلبث قوة الابصار ان تضعف ، وقد لا ترى العين النور بعد ذلك اذا اشتد الخطر أو اهلل الامر .

هذا وقد يكون صديد الاسنان سبباً في اضعاف العروق الدموية الرقيقة التي تغذي العين نفسها ، مما يؤثر في قدرتها على القيام بوظيفتها ، وسهولة جريان الدم فيها ، مما قد يؤدي الى تجلط الدم في العروق أحياناً ، فيفاجأ المريض بالاضلام التام أو الاظلام الجزئي في إحدى عينيه .

واذا تحدثنا عن كل شئ بالتفصيل ، فقد يطول الحديث كثيراً ، وقد نتقل مما تقدم الى التهابات الشبكية والمشمية ، ومنها الى التهابات القرنية ، ثم الى التهاب الجسم الهدبي في آخر الامر .

القيام بجراحة دقيقة في العين ، يتوقف نجاحها الى حد بعيد على نقاوة الدم ، ومقاومة الجسم .

هذه كلها أمثلة سريعة تعطينا فكرة عن خطر الصديد المنبعث من الاسنان التالفة ، ذلك الصديد الذي يختلط بالدم ويتوزع بانتظام على جميع أجزاء الجسم ، وعندئذ يغزو أى مكان ، ولكن يشتد أثره على الأجزاء المرفهة كالعين ، وعلى كل حال ، فان حيوية الجسم وشبابه ، هي القول الفصل في نجاح مثل هذا الغزو أو فشله .

## النزلات المعوية

للكبر محمد السائد

تخفيف الملابس ووضع الطفل في أرطب غرفة بالمنزل لا زلت أرى كثيراً من الامهات المتعلمات يكثرن من الملابس والاغطية حول جسم طفلهن المصاب بالنزلة المعوية غير عالمت ان جسمه الصغير في أشد الحاجة الى السوائل فحرام ان نغلقه عرقاً كثيراً نتيجة تلك اللغائف المرحقة . ألم أقل لك ياسيدتي مارا ان الاجر بك أن تضعيه في ثلاجة ؟

.. وهي غول الصيف الاكبر . والويل للطفل اذا لسعته نارها . فهي تكوى ، وتشموى دون رحمة أو شفقة وقد تكون الإصابة بها بسيطة لا تعدو حدوث قيء واسهال بسيطين في أول الامر ثم لا تلبث الحالة أن تتطور الى أزمة شديدة مستحكمة قد لا ينجو منها الطفل الا بمعجزة الهية . وفي معظم الحالات يكون سر تحول الحالة الى الاسوأ اعتماد الام على فكرة التسنين كسبب للنزلة المعوية وهذا ما أحذرنا منه دائماً على صفحات هذه المجلة وأكرر تحذيرها من الآن وكل عام بل كل يوم . اذ متى اعتمدت الام على التسنين ، اهلكت في العلاج وتترك الحالة لتأخذ مجراها الطبيعى فيتغلب الميكروب الطبيعية الحال وتتغلب المعركة في غير مصلحة الطفل البريء وغلطة أخرى ، تركبها الام في علاج طفلها المصاب بالنزلة المعوية . فبالرغم من تحذيراتي المتكررة في صدد

**بروكلاكس**  
يُزيل الأمساك  
فألمة واحدة

FOR CONSTIPATION  
**BROOKLAX**  
CHOCOLATE LAXATIVE

الشوكولاتة المليئة اللذيذة



وضيع .. ولا يجد في نفسه  
الشجاعة التي يسيطر بها  
على غرائزه وشهواته أو التي  
يقف بها وسط تيارات  
الانحراف والضلال التي قد  
تكون مسيطرة على ماحوله .

قال .. أريد أن تصبح  
الانثى المصرية مثلا أعلى  
لجنسها جامعة لكل ما هو  
نسائي في العقل والخلق ،  
تمر روحها في محدثها فيرى  
عقلا رشيدا وخلقاً راجحاً  
ونفساً صافية في نسيج من  
الفضائل الانشوية والفضائل  
الانسانية معا ..

قلت ان بعضهن حياري  
مولعات بالجديد مشدودات  
الى القديم تتنازعهن أحيانا  
عوامل مختلفة متضادة ...  
وأرى الغريبات بينهما—  
يلتمسن ما يرضى الرجل  
فينحرفن أحيانا عن الفضيلة  
الى الرذيلة أو عن الخير الى  
الشر .. وما أكثر ما تتحكم  
العادة في سلوكهن مع انه  
ليس للعادة حكم عليهن مع  
التفكير السليم وأقرر أنه  
لو قُذفت كل منهن بعادة

اكتسبتها أو غريزة ورثتها  
تخالف الفطرة والشرعية  
ولو أزاحت تصرفات ميولها  
وحاسبت عواطفها وأخضعها  
لحكم العقل لاستقامت  
أموراها ... وان سلكت  
طريق الشهرة دون العقل  
سالت العقبي .. وبأويل  
الانسان ان تحكمت فيه  
شهوة أو عاطفة ..

محمد مختار موسى

أولئك السائرات في موكب  
الهوى لتشاهد بعينيك  
صنوها من الاثم تجري بينها  
مراكب الغواني يدق لها  
ابليس بدفه البراق نقرات  
الغواية فتسير القافلة ثم  
تتحطم في النهاية على  
صخور الشاطئ .. أنظر  
هذه أم رقصت في قلبها  
أنغام منحرفة وعزفت لها  
شياطين الهوى الحان العبت  
فاستجابت لنداء المجهول  
وكفرت بقدسية الزواج ..  
وهذه فتاة جذبتها معسول  
العود فانقادت له فأسلمها  
الى ذئاب الجائعين .. وهناك

عجوز لم تستع من شتاء  
حياتها لعبت بها أهواء  
الصيف فصفعتها وأعادت  
لها ما بقى من حياء ...  
وهؤلاء الراقصات الزاحفات  
على عروس البحر في الصيف  
ذوات العيون الناعسة التي  
تفتح على الاغراء وتغلق على  
جيوب ضحاياها يتاجرن  
بالهوى في هذا الموسم وما  
أكثر من يدفعون ضريبة .

قلت .. ان شباب اليوم  
عشاق مسرات وملذات وهم  
الطرف الهام في قضيتنا  
اليوم .. انك اذا جاوزت  
عتبة أحدهم قلما رأيت ما  
يعنى منهم في أعماله أن  
يعيش وفقلا لاعلى المثل  
الانسانية أو من أدخل في  
قانونه أسنى مبادئ الاخلاق  
الاجتماعية .. ان بعضهم لا  
يتورع عن عمل وضيع أو  
فكر وضيع أو احساس

قلت لصاحبي ..  
باللاسكندرية الفاتنة .. كم  
أود أن أتبه بين جناتها  
لتباركني بروحها الحبيبة  
التي لا تغنى ولا شبیه لها  
ان من يطوفه بحرها يبسم  
له القدر .. هاهي الرمال  
تستجدي الشاطئ ليعبت  
لها بشنايا الامواج يعانقها  
من تمكن ويقبلها من تعف  
.. وهذا الكورنيش الخاشع  
الصامت أنه دنيا العجائب  
ألا تراه يلف ذراعيه حول  
المينا الطريب لا يشبع من  
عناقته ..

قال .. وهنا في البلاج  
ألا ترى السماء تحنو على  
الماء وتسكب لآلئها في  
الفضاء .. ان هذه البلاجات  
أمهات رحيمات أو عذراوات  
رشيقات لو انه لم يبق منها  
سوى حفنة من رمال لانبأت  
هذه الحفنة بجماها الراسخ  
انى أشعر نحوها بعرفان  
الجميل فلقد بدعت منى  
أديبا عاطفيا مرهفا ولطافا  
كانت معي مدللة موحية  
مشجعة ...

قلت .. انها تجيد لبسها  
وتحسن زيتتها وهى اذ تعنى  
دائما بتبرجها وأناقته تلقى  
دروسا على رجال الادب  
والفنون .

قال .. ولكن كم يسىء  
اليها بائعات الهوى في موسم  
الصيف ..

قلت .. كيف ..  
قال .. تعال معي في  
جولة قصيرة نطل بها على

سلسلة  
**روايات**  
مجموعة ٢٠٠٠  
٧٧٥١ ست ٧٢١٥٤  
أولها تفصيل الصبغة والعفن  
اسم الحبيب والحليل ؟  
أشهر قبل حب  
حبك  
سببت لوكوود  
حب يفتح مجون  
فليب ايجل لندن  
**مجلات روميا**

عشرات الوصفات  
لعمل الكعك والحلوى  
في منزلك !  
ROYAL  
BAKING POWDER

## خبرة رويال

تقدم لكل سيدة تذهب بهذا الاعلان  
الى البقال الذى تعامله ستقدم مجانا  
كتاب « رويال للطهي وغسل الحلوى »  
ويمكن الحصول عليه ايضا من الوكلاء  
مباشرة : م . ل . فرانكو وشركاه -  
س نيتو وشركاه ( خلفه ) ٢٦ شارع  
نصر النيل بالقاهرة

## كريم جديد عجيب للجلد

انه علاج تجميلي ودواء للجلد في آن واحد ذلك هو « زمبوك » الكريم الطبى الابيض الخالى من الشحم ، يحفظ الجلد ناعماً ، لدناً ، فاتناً ، يخلص من الاكزيما وغيرها من الامراض الجلدية ، ينقى وينقى الجروح ، الحروق قراع الرأس ، الجروح التسممة .. الخ كما يخفف الاحتقان وتعب القدم المتورمة



# زمبوك Zam-Buk

كريم طبى خال من الشحم  
لإزالة قذورات المصون على زمبوك المرصم المشبه العظيم

S. P. M. O.



## القاهرة روما

## سيلا نو

كل يوم أربعاء

٤٧ ج ٢٠



## سراجة

المرشد شرحات  
الطيران رعاية  
لصالحكم!

المطبعة المصرية للطباعة الدورية  
٣٧ شارع عبد القادر زوت باشا (المنطقة القديمة سابقاً) ش ٤٤٤٦٦ - ٨٨٨٨٨ بالقاهرة

على الطريق

## ما فعلت الفجل



ولكنها أبت الا أن تكون شريفة ورفضت أن تطعن المجتمع الذى طعنها فى انسانيتهما وحقوقها وحررياتهما وكلبها بتقاليد عفتة طوحت بها الى حياة كلها ظلام وجهالة وعبودية !

ولقد استطعت بهذه الصورة الحية من الكفاح أن أحطم التفكير الميت الذى احتل عقل أكثر من واحد من أسدقائى ورسب فى أعماقهم أن المرأة مخلوق ضعيف مرفه ليس أهلاً لمشاركة الرجل فى كفاحه الاقتصادى والسياسى والاجتماعى، والسير بالبلاد الى حيث المجتمع المشبع بالامن والسعادة والرخاء وكنت كلما تصادمت مع أحد من هؤلاء لم أحاول أن أتسكع معه فى مناقشات نظرية قد لا تنتهى الى نتيجة بل أصبح فى هدوء الى الشارع الكبير حيث تباعة الفجل تكافح ...

وهناك يحطم واقع الحال ما علق برأسه من أوهمام مريضة وأفكار بدائية فيفوق الى الحقيقة التى تؤكد فى صلبه وإخلاص ان الحياة ليست للرجال فقط كما انها ليست للنساء فقط. وانما هى من حق جميع البشر رجالاً ونساءً وان حياة لا يغذيها كفاح الجنسين معا حياة ناقصة فارغة لن تقودنا الا الى ظلام العدم !

عصارة من أنوثة صابرة أفزغت فى حطام جسد متآكل يسمى بحسرة وإيمان على طريق الحياة فى سبيل لقيامات عيش هزيلة . وقفت أرقبها وهى قابضة فى زاوية ظاهرة من زوايا الشارع الكبير وقد تكدست أمامها تلال خضراء من بضاعتها وراحت ترسل من أعماقها أنفاساً تتصارع مع هواء الشارع المجهنم فتطرق الاذان فى ترتيل عذب ساذج يغرى المارة بشراء ( الحجاج جرجير ) و ( الامير فجل ) ! ومن وراء هذه الملامح التافهة ووسط هذا الغلاء العرييد تحاول المسكينة أن تعول أسرة مكونة من زوجها المريض وأبنائها الاربعة الصغار ...

وكانت قطرات العرق التى تتألق على جبهتها والجن النائر الذى شاع فى وجهها الصغير تعطى للانسان صورة واضحة لقصة هذه المرأة المكافحة ..

فهى زوجة مخلصة وفيه حملت العبء بعد مرض زوجها .. وهى أم تبذل كل ما بقى فيها من حياة فى سبيل أبنائها الصغار ... وهى فوق ذلك قد ساهمت فى أن تدفع عن مجتمعتها الذى تعيش فيه شراً فما كان أسهل عليها أن تفقد نفسها وأولادها الى ظلام الجربة وتهدى الى بلادها امرأة ساقطة وأربعة مجرمين يقتلون ويسرقون وينهبون .

لطفي الخولى  
الحامى



# صحتك أساس جمالك



وهناك سبب آخر يشوه من جمال قدك الا وهو انتفاخ المعدة بعد الاكل • وعلاج هذه الحالة هو نفس العلاج الذى وصفناه للبيديتات مع الامتناع قطعيا عن تناول الحلوى وشرب الماء • يجب عليك أيضا أن تعنى بكبدك فلا تكثرى من أكل البيض والسّمك والمواد الدسمة .

هذه البدانة التى يمكن أن نفسمها الى نوعين :

١ - عدم انتظام افرازات الغدد ويمكن علاج هذه الحالة عند أحد الاخصائيين فى أمراض الغدد .

٢ - سوء التغذية • يجب أن نأكل ببطء وفى ساعات محدودة • امتنعى بتاتا عن تناول أى طعام بين الاكالات • خذى وجبتك فى هدوء • اجلسى معتدلة لثلا تضغطى على معدتك واستريحى بعد الاكل •

أما النظام الغذائى الذى يجب اتباعه فى هذه الحالة فهو الاكل القليل وعدم الشرب أثناء الطعام افطرى بفنجان من القهوة أو من الشاي • اشربى كوب ماء فى الساعة العاشرة صباحا والرابعة بعد الظهر •

تغذى بسلطة خضراء بعد خلطها بزيت البرافين وبصير الليمون وبقطعة من الشواء وسمكة صغيرة وبيضة وخضروات وفاكهة

• امتنعى عن أكل الخبز والحلوى • وتناولى بعض المسهلات الخفيفة بين حين وآخر • ولا تنسى قبل أن تتعنى هذا النظام الغذائى القاسى أن تستشيرى الطبيب فقد يأمر بعدم اتباعه بحذافيره تمشيا مع حالتك الصحية •

## السيدة القابلة للنحول :

هنا أيضا يجب عليك أن تعرضى نفسك على اخصائى ليفحص افرازات الغدد خاصة والجسم عامة • أما عن الطعام فالمسألة ليست مسألة كمية بل نوع •

## البشرة :



ان الفتيات ذوات الانف واليدين الحمر والظافر السريعة العطب والشعر المطفا المكسر يجب أن يعلمن أن سبب هذا كله نقص فى الفيتامين لا سيما الفيتامينات ب و ث التى تكيف تركيز الكالسيوم وهو كما نعلم ذو أهمية كبرى للجسم •

وعلى هؤلاء الفتيات أن يأكلن خضرا طازجة ويشربن عصير الفواكه ويتناولن ضمن طعامهن الزبد والسردين الذى يحوى فيتامين ب و ث

وان لم تتحسن حالتهم بعد هذا العلاج فان الطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يصف الفيتامينات اللازمة لمثل هذه الحالة وهو أيضا الذى يستطيع أن يشخص الاضطرابات التى تصيب الغدد أو الدورة الدموية التى

قد تكون سببا لهذا الداء • وينتشر حب الشباب بين الفتيات عادة ابتداء من سن المراهقة ويتطلب منا انتباها وعناية فائقة • وأسبابه كثيرة مختلفة منها عدم انتظام افرازات الغدد وخاصة المبايض وكسل الامعاء والاطعمة الحامية • ويجب على كل فتاة مصابة بهذا الحبان تمتنع عن أكل اللحوم المقددة والتوابل والصلصة والسمن المطبوخ والحلوى والخبز ولسنا فى



حاجة الى أن نحذرنا من تعاطى المشروبات الروحية • أما العلاج الموضعى فيدخل فيه عنصر الكبريت بنسبة كبيرة

## الاسنان :

للأسنان أهمية كبرى من الناحية الصحية ومن ناحية الجمال • وقد ثبت أن أمراضا كثيرة سببها فساد الاسنان • ان الاسنان الصحيحة تساعد على مضغ

لا توجد سيدة أو فتاة لا تعلم بأن تكون فى يوم من الايام ذات قد ممشوق ووجه حلو جميل وابتسامة عذبة ان هذا الحلم يمكن أن يتحقق الى حد كبير ان استطاعت السيدة أن تتبع نظاما يوميا سنجاول أن نشرحه بالتفصيل على هذه الصفحة •

## القدم

يجب أن نميز أولا بين السيدة ذات العظام الغليظة وتلك التى لها قابلية للسمنة أو للرفع •

## السيدة ذات العظام الغليظة :

لا تستطيع ذات العظام الغليظة أن تقلل من حجم عظمها ولكن فى امكانها أن تتحاشى تقوية عضلاتها • لذا فاننا لا ننصحها بالاكثار من الالعاب الرياضية بل نشير عليها بالنزله فى الهواء الطلق وملاحظة حركاتها العنيفة •



## السيدة القابلة للبدانة :

يجب على هذا النوع من النساء البحث عن أسباب



« خريف »

يا دكتور .. كيف يكون المطبخ طريفاً وقويّاً في وقت واحد ؟

منذ عهد غير بعيد كانت المطابخ الوحيدة المعروفة سامة ، فكان استعابها يقتصر على الأشخاص الذين وحدهم وقد انقضى ذلك العهد إلى غير رجعة .. إذ يوجد الآن ديتول المطبخ العصري ، وهو ما مونت رغم شدة فتكه بالجرائح الساقطة للعدوى ، مأمون للدرجة أن الطفل يستطيع استعماله عند الضرورة .

المطبخ العصري

ديتول

الصّالْوَة الأبيض

أجمل الاقشنة

فاردات من أكبر مصانع العالم

الصّالْوَة الأبيض ٤٢ سيلن اير الهمدانا

لم يرفض الطبيب العجوز الكريم يوماً ما في حياته الذهاب إلى أي مريض في أي ساعة من ساعات الليل أو النهار .

ولكن لما تقدمت به السن أصبحت هذه الزيارات ولا سيما الليلية متعبة .

وفي إحدى ليالي الشتاء القارصة ، أزعجه أحد سكان القرية وأيقظه من نومه طالباً إليه علاج زوجته .

فسأله الطبيب العجوز : هل لديك أجر الطبيب ؟ قال نعم !

قال الطبيب إذن اذهب إلى الطبيب الشاب الجديد فاني أصبحت لا أقوى على مغادرة فراشي ليلاً من أجل مريض يمكنه دفع أجره الطبيب !

وبالتالي لجمالك . انه لا يمكن لأي إنسان أن يتكلم عن الصحة دون أن يتكلم عن الماء . ويقول الاطباء في هذا الصدد ان الماء مفيد للجسم فائدة كبرى وينصحون الذين يشكون من الامساك بأن يشربوا كوباً من الماء عند الاستيقاظ من النوم انهم بهذه الطريقة يتخلصون من الاملاح الضارة بالجسم ويطهرون جوفهم من السموم العالقة به .

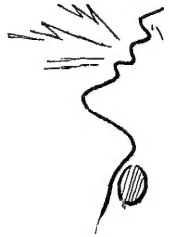
ولسنا في حاجة هنا أن نذكر الفوائد الجمّة التي تعود علينا صيفاً من الاستحمام بالماء . فان الماء البارد ينشط الجسم وينظم الدورة الدموية فيه . الا اننا مع ذلك نحذر المصابين بأمراض القلب من الاستحمام بالماء البارد .



الطعام . مضغاً طيباً وبذا يمكننا القضاء على بعض الاضطرابات المعوية كالثقل والحموضة والبخر . وطبيعي أن تعني بنظافة أسنانك عناية فائقة فتستقي لها أحسن معجون وتستعمل في تفريشها الفرشاة التي تناسب لثتك .

الصوت :

ان الصوت أيضاً يمكن اصلاحه وذلك بالتأكد من سلامة اللوز واستئصال الزوائد الأنفية ويمكن أيضاً فحص الحبال الصوتية فقد تكون متأثرة بزكام مزمن أو بنزلة . تعودى الكلام بصوت هادئ لا ترفعى صوتك . وعلى أي حال فنحن ننصحك بالامتناع ما أمكن عن التدخين وعن تعاطي المشروبات الروحية وعن تناول التوابل والأطعمة الدسمة الثقيلة . هذه هي ياسيدي نصائح لا يمكنك الاستغناء عنها ان أردت أن تعيش في صحة وعافية .



الماء :

لنا في هذا الموضوع كلمة أخيرة هي بلا شك في غاية الأهمية بالنسبة لصحتك

تقدم جالا أوف لندن

# ليبل لاين

فاتم شفاه  
فرد جردير للون (الشفاه) (الروج)

بلك والقلم  
بالوانه قابله  
للشده بله



بكي تكون اليوم عصية لا بد من  
اشجاء الشفاه والاضاف مع ألوان  
شبابك ، فقد ولى الزمن الذى كنت  
تختارين فيه الألوان اعتباطا ، أو  
وفقا للون بشرتك .  
وقدم شفاه جالا أوف لندن يتبع لك  
تشير الألوان بسهولة باستعمال نفس  
القلم وتصلته من مجموعة الألوان المغلفة  
في خانات معدنية خاصة ، يمكن تشييت  
اللون المذهب منها بالقلم  
ولا يوجد شيء آخر يشبه هذا القلم  
(الروج) - الطويل الشيق المزود بمجموعة  
كاملة من ألوان قابله للتبدل . وكذلك  
للتوفيق بين الشفاه والاضاف . يوجد  
أحمر جالا لناع للاضاف بنفس  
الألوان العصرية في زجاجة لا تتزلق  
شديدة في نوعها

واذكرى انه يوجد أحمر شفاه  
وأحمر اضاف من جالا  
لكل ذوق ولكل لون

ألوانه جالدهى :

البياليه الوردى	مرجان البحر
أحمر داكن	أحمر وهاج
أحمر ذهبي	كستاف
أحمر الفاقوس	عرف الديك
أحمر ياقوت	سكلامت
لون الدم	الشفوف

ببراعم الورد



اصبع روج  
في ضلوة  
معتاد

لا تجعلى من الحبة قبة !...

انه الخير لك ... وله فى  
الوقت نفسه ! ..

ولا تكونى سريعة الغضب  
بل تمالكى زمام نفسك فى  
كل موقف من المواقف ..  
وحكمى العقل قبل أن  
تحكمى القلب ... فتبدو  
أمامك المشاكل هينة بسيطة  
لا تستدعى عناء .. ولا  
ترهقك من أمرك عسرا ! ..  
هذه الروح التى أحدثك  
عنها تسهل أمامك كل شئونك  
فتريك أن المشاكل التى  
تتصورين أنها خطيرة ليست  
سوى مشاكل عادية ،  
تعرض كل فرد ، وانها  
سحابة صيف ، لا تلبث أن  
تزول .. وتقتشع ! ..

فلا تنظري الى الامور  
بمجهز الوهم الذى يكبر  
لناظريك صورها ، ويلقى  
فى روعك أنك تواجهين  
مشاكل معقدة ستدوى  
بهناك ومستقبلك ... بل  
واجهى مشاكلك فى حكمة  
وزنى الامور بميزان العقل  
ولا ريب أنه سيكون عادلا  
صائبا ، لانه صدر عن روية  
وامعان ، وتفكير ! ..

لا تجعلى من الحبة قبة  
.. بل اجعلى من القبة حبة  
... وبهذا تغلبين على كل  
مشكلة تعترض سبيلك ..  
وتكفلين لبنتك حياة الهدوء  
والاستقرار ! ..

عيسى متولى

اشتركى

فى نادى اتحاد

بنت النيل

١ شارع ابن ثعلب

لا تخلو الحياة الزوجية  
من السحب ، تتجمع فى  
أفق البيت ، وتحجب عنه  
النور الى حين ومن واجبك  
يا سيدتى كزوجة تحرص  
على هناءة بيتها وصفائه أن  
تعالجى الامور بحكمة وتدبر  
فلا تتعجلى فى حكمك ...  
بل أنظري الى الامور من أكثر  
من زاوية .. وتروى طويلا  
قبل أن تصدرى حكمك ..  
فانك بشيء قليل من الحكمة  
وحسن التدبر تغلبين على  
العاصفة ، وتكسبين المعركة  
فلا تفسرى حديث زوجك  
تفسيرا خاطئا ، يصور لك  
الامور على غير حقيقتها ..  
ولا تنظري الى تصرفاته نظرة  
المتشكك ، الذى يساوره  
القلق .. فاذا تأخر مثلا عن  
مواعده ، فلا تستقبله  
متجهمة ، بل اسأليه أولا  
عن الظروف التى أدت الى  
عودته متأخرا .. وبهذا  
تشعربه باهتمامك به ...  
وتبعدين عن خاطره فكرة  
التشكك فى سلوكه ...  
وهذا أسلوب من الأساليب  
التي تعزز روابط الزوجية ،  
وتوثق عراها ! ..

ولا تحاولى بإسديتى أن  
تعالجى مشاكل البيت  
بالعنف والشدة .. بل خذى  
الامور هينة سهلة .. ولا  
تبالغى فى تصويرها مبالغة  
تترك فى نفسك الاثر السئ  
وحاولى ما استطعت علاج  
هذه المشاكل بروح التسامح  
وفى هدوء ، بينك وبين  
زوجك دون أن يتدخل طرف  
ثالث بينهما ، فيفسد ولا  
يصالح ! ..

واذا أبدى شريكك رأيا  
أو ملاحظة فلا يتبادر الى  
ذهنك أنه حين يبدي هذا  
الرأى أو تلك الملاحظة يرمى  
الى شيء ينال من قدرك  
وكرامتك .. أنا ما يريد أن  
يوجهك ، ويهدف الى ما يؤمن

جالا أوف لندن

إطاليت جردير لى الموانى من الوكلاء الوحيين

فان ماسيتا

ص.ب ٣٠٣ - ٤ شارع شامبليون المتاهرة

ج.ت

س.ت. القاهرة ٦٧١٤٦



# هل كل منظم متهم؟

فهيئة التدريس بالمدارس الثانوية للبنات كلها من المدرسات تقريبا فيما عدا اللغة العربية .

ان اللغتين الانجليزية والفرنسية يقوم بتدريسها مدرسون مصريون في حين أن تفتيش اللغة العربية يابى على المدرسات المصريات تدريس لغة بلادهن .

أفلا تستطيع مدرسة جامعية درست قدرا وافيا من اللغة العربية وأثت بجانب هذا بلغات أخرى أن تدرس قدرا من الشعر والادب للطالبات في المدارس الثانوية ؟ لقد نجحت المدرسة بالجامعة في تدريس هذه اللغة فمن باب أولى أن تنجح في المدارس الثانوية . . .

انه بلا شك طلب عادل نرجو من معالي الدكتور طه حسين بك أن يصدر أمره بأجائته ابتداء من السنة الدراسية القادمة .

نرجو من قارئات بنت النيل الاختصار ما أمكن في شرح مظالمهن وذلك ليتسنى لنا ارضاؤهن جميعا .

**بنات النيل**

مجلة نسائية اجتماعية أدبية

تصدر أول كل شهر

صاحبها ونسختها

الدكتور محمد شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور أحمد هاشم

أوراق : ٨ : ثمانية عشر، العدد : ٤١٦٨ - ٤١٦٩

وهي المتزوجة من موظف بشركة يتقاضى مرتبا قدره ستون جنيها تأخذ علاوة غلاء المعيشة التي تتناسب ومرتبتها أما أنا وقد تزوجت أخيرا من موظف حكومي في الدرجة السادسة ومرتبه لا يتجاوز الثمانية عشر جنيها فقد قطعت عني علاوة الغلاء ذلك لان الحكومة لا تصرف اعانة غلاء لموظفة حكومية شاءا، الحظ أن يكون زوجها موظفا حكوميا . وقد حاولت أن أجد مبررا لهذا التصرف فأعيتني الحيلة . وهانذا قد جئت اليك راجية أن أجد عندك القليل المعقول لهذا الامر . . .

لا اعتقد اننى أكثر ذكاء منك اذ اننى حاولت أنا الاخرى أن ابحت عن تعليل منطقي لما تريدن أن تعرفي فأخفقت كل الاخفاق ونحن نعرض ذلك على وزير ماليتنا وفي اعتقادنا انه سيبادرالى عرض المسألة على مجلس الوزراء ليستصدر منه قرارا يقضى بانصافك وانصاف غيرك ممن وقع عليهم نفس الظلم .

خريجات قسم اللغة العربية بكلية الاداب سيدتى :

انها حالة قد طال عليها الزمن . منا من تخرجت منذ عشر سنوات . ونالت فوق الليسانس شهادة جامعية عليا . ومنا أدبيات وشاعرات مازلن يدرسن مبادئ التهجي للسنة الاولى والثانية في المدارس الابتدائية . وقد نودى بتعميم المدرسات في مدارس البنات وتم هذا بالفعل .

## مدرسات بوزارة المعارف

اسمعى يا سيدتى هذه الشكوى العجيبة ولا تعتقدى أننا نبالغ في حرف منها . لقد قضت لوائح وزارة المعارف على المدرسات الحاملات أن يأخذن اجازة شهرين قبل حلول موعد الوضع . الى هنا والامر طبعى ولكن عندما تعلمين ان هذه الاجازة اجبارية وأنها بدون مرتب سوف تدهشين وتعجيبين . ولكن هذه هي اللائحة علينا أن نسير عليها والا فلنبحث عن عمل اخر . . .

عجيب أمر هذه اللائحة والاعجب منها ألا تحاول وزارة المعارف وقد أصبحنا في النصف الثانى من القرن العشرين أن تغير هذه اللائحة أو تلغيها . أنا أفهم أن تعطى المدرسة الحامل في أواخر شهور حملها اجازة وأنا أفهم وأعقل أيضا أن تعطى هؤلاء المدرسات اعانة مالية تساعدن على نفقات الولادة كما تفعل حكومات البلاد المتقدمة كإنجلترا وفرنسا وأمريكا الخ . وانى لا اتخيل مطلقا أن تأتى الحكومة وتضرب الام هذه الضربة القاتلة . . .

انها شكوى نقدمها لمعالي أستاذنا وزير المعارف الدكتور طه حسين بك فهو أقدر الناس على فهم التساعب التي تلقاها مدرسات المعارف وليس في مقدور أحد غيره تمزيق مثل هذه اللائحة الظالمة .

## موظفة مظلومة

نحن يا سيدتى اثنتان نشغل نفس الوظيفة ونتقاضى نفس المرتب الاصلى . الا أنها

## زوجة تمسعة

تزوجت منذ ست سنوات بتاجر وأنجبت منه طفلا ، ورأيت أن أستمري في عملي بوزارة المعارف لاسأهم معه في الانفاق على منزلنا وطفلنا وبلغت ثقتي فيه الى حد أن وضعت معه ألف جنيه كنت قد ادخرتها من عرق جبيني هذا ثم حدث أن تعرف بهذا النعس بامرأة لعوب ما زالت به حتى جعلته يهجر بيت الزوجية ثم يطلقني بعد أن أنكر على الألف جنيه التي كنت أودعتها أمانة في عنقه . ولولا مرتبي الذي أتقاضاه من وظيفتي لكنت الآن أستجدى المؤسسات الخيرية كى تقيم أودى وأود طفلي . . .

ان هذا الجاحد بالمعروف لا يستحق أن تدفري عليه دمة واحدة . لقد ذهب غير مأسوف عليه لانه لا يستحق أن يعيش مع سيدة مخلصة طاهرة أرادت أن تسعده فقلب لها ظهر المجن وخان عهدها . ليذهب الى الشياطين وتبقى أنت وطفلك تربيته وترعيتة فينشأ نشأة حسنة . أما الألف جنيه التي أنكرها عليك فلتذهب هي الاخرى غير مأسوف عليها . ان خلاصك منه يساوى أكثر من ذلك بكثير . لقد كنت في غاية من التعقل عند ما آيت أن تستقبلي من وظيفتك لتعيشي تحت رحمته وجبروته واننا نهيى بكل سيدة ألا تترك عملها لئلا تقع بين براثن مثل هذا الشرير فتضطر اما أن تخضع وتخنع واما أن تفتقر عن زوجها وتعيش كالا على المجتمع . انسيه اذن يا سيدتى فان أمثال هذا الزوج لا يستحقون زفرة واحدة من صدر سيدة هذه صفاتها .

# بوران

لكبر على إبراهيم

نعرض هنا صورة حياة حياة الترف والنعيم التي عاشتها إحدى نساء بغداد في العصر العباسي ، وهي السيدة بوران ، من أجمل نساء بغداد وأغزرنه علما وأوفرهن أدبا .

وبوران هي بنت الوزير الحسن بن السهل ، وزوجة الخليفة العباسي المأمون ، فإنه بعد أن استقر الأمر للمأمون في بغداد ، أسند الوزارة إلى الحسن بن السهل وطلب الزواج من ابنته بوران ، فحسب الوزير بهذه الصاهرة ، ولما زار المأمون وزيره الحسن ليزف إلى ابنته ، ركب من بغداد زورقا حتى وصل إلى باب الحسن ، وكان يصحبه ابنه العباسي ، فتلقاه الحسن خارج عسكره في موضع اتخذ على شاطئ دجلة ، وكان وصول المأمون وقت العشاء في شهر رمضان سنة ٢١٠ هـ افطر هو والحسن والعباسي ، وفي الليلة الثالثة تزوج المأمون بوران ، وزفت إليه في مدينة قم الصلح بالقرب من بغداد ، فلما جلس معها نشرت عليها جدتها ألف درة كانت في صينية ذهب ، وجمع المأمون تلك الدرر في الأنبياء ووضعها في حجرها وقال : هذه غلتك ، فأسألك حوائجك ، فأمسكت ، فقالت لها جدتها : كلمي سيدك

واسأليه حوائجك فقد أمرك فسألت الرضى عن إبراهيم بن المهدي ، فقال : قد فعلت وسألته الإذن لام جعفر في الحج فأذن لها . وتزوجها في نفس الليلة ، وأوقد في تلك الليلة شمعة عنبر ، فيها أربعون منا في تنور ذهب وبذل الحسن بن سهل على زفاف ابنته للمأمون كثيرا من الاموال ، حتى لقد قدر بعض المؤرخين نفقات الزواج بخمسين مليون درهم ، وأسرف في

## زوجه من المال

•• رأيتها مع زوجها في إحدى المكتبات العامة ، تستعرض أحدث الكتب العلمية والمؤلفات الادبية التي وصلت إلى الدار من الخارج •• وقد بدت على وجهها دلائل الاهتمام بما تقرأ ! •• وراحت تقلب صفحات تلك المؤلفات المختلفة ، لتفتني منها ما تريد •• او مانعرف أنه يوافق ميول زوجها •• فتعرضه عليه لتعرف رأيه •• بل كانت ترغبه في شرائه ، وتحبب إليه اقتنائه •• حتى تجمع أمامها أكثر من كتاب ! •• كانت هي التي تختار له الكتب بنفسها •• ذلك الغذاء الروحي ، الذي لا يدرك قيمته الا القليلون •• انها زوجة مثالية ! •• أين منها تلك الزوجة التي لا يكاد زوجها يتصفح كتابا ، او يقلب صفحات مجلة حتى تشور •• وتضيق ذرعا بالبيت •• ومن فيه •• وتحاول انتزاع الكتاب من يديه •• او أنه يستسيبه زوجته ! •• كم من منازعات زوجية كان سببها الاول (غيرة) الزوجة من الكتاب ! •• وما حيلة الزوجة اذا كان زوجها من عشاق المطالعة ؟ او من عشاق القلم ؟ •• ولماذا لا تشجع له الفرصة للمطالعة ، فتهدى له الجو الهادي ، ليستطيع أن يشبع هوايته بالمطالعة والكتابة ؟ •• لماذا لا تجلس اليه فتقرأ له بعض الفصول من الكتب الأدبية ؟ •• لماذا لا تنظم له مكتبته •• وتعد له الفهارس ؟ •• لقد اتبرت في نفس تلك الزوجة المثالية ، التي رأيتها تتفقد الكتب لزوجها ، وتحبب إليه شرائها •• وتضمنت أن أرى من مثيلاتها الكثيرات ! •• عيسى متولي

هذا الزواج ، ونشر من الاموال ما لم ينشره وما لم يفعله ملك في جاهلية أو اسلام • ذلك أنه نشر على الهاشميين والقواد والكتاب بنادق مسك ، فيها رقاع بأسماء ضياع وأسماء جوار وصفات دواب وغير ذلك فكانت البندقية اذا وقعت في يد الرجل فتحها وقراها فيها فيجد على قدر اقباله وسعوده • ونشر بعد ذلك على سائر الناس الدنانير والدرهم ونوافج المسك وبيض العنبر • وأنفق على المأمون وقواده وعلى جميع أصحابه ومن كان معه من جنوده أيام مقامه عنده وعلى المكارين والحمارين والملاحين وكل من ضمنه المعسكر من تابع ومتبوع مرتزق عنده ، فلم يكن أحد من الناس يشتري شيئا في عسكر المأمون •

وقد فاق المأمون الخلفاء العباسيين قاطبة في كرمه ، فقد كان مما أنفق على زواجه من بوران ، امره بمنح الحسن بن سهل عشرة آلاف درهم ، وأطلق له خراج فارس وكور الاهواز مدة من الزمن •

ولما أراد المأمون أن يصعد في دجلة إلى مدينة السلام قال للحسن بن سهل : حوائجك يا أبا الحسن ، قال : نعم يا أمير المؤمنين ، أسألك أن تحفظ على مكاني من قلبك ، فإنه لا يتيها لي حفظه الا بك ، فقال في ذلك الشعراء وأكثروا وأطرب الخطباء وتكلموا ، ومما استظرف مما قيل في ذلك من الشعراء ، قول محمد بن حازم الجاهلي :

بارك الله للحسن ولبوران في الختن يا ابن هارون قد ظفر ت ولكن بينت من فلما نعى هذا الشعر للمأمون ، قال : والله ما بدمري خيرا أم شرا •

السر...  
في الصحة الجيدة  
هو انتظام حركة الامعاء



# أطفالنا وكيف يناسون ؟

- اذهب ياسوسو الى سريرك فقد حل موعد نومك  
- لا ياوالدني أنا لست ناسنا .

قال سوسو هذا الكلام وعرك عينيه بيديه وحاول أن يرفع رأسه قليلا ولكن هيأت .

ان والدته لم تياس بعد وهاهى تصيح قائلة :  
- انك لني تتمكن من الاستيقاظ في موعدك ولسوف تصل متأخرا الى المدرسة !!

وهنا يتدخل الأب ويأمر ابنه بأن يذهب الى سريره والا اضطر الى معاقبته . . .

لقد أثمر هذا التهديد وقام سوسو الى مخدعه وهو يبكي . ان أعصابه تأثرت فطار النوم من أجفانه . ان سوسو يخاف الظلام ويطلب باضاءة غرفته وينادى والدته أكثر من عشر مرات لاسباب واهية . فهو تارة عطشان وتارة حيران وتستمر التمثيلية أكثر من نصف ساعة الى أن يغالبه التعب فينام منهوك القوى . ولكنه يظل متهيجا طوال الليل من جراء تلك الظروف السيئة التي نام فيها . فاذا ما أصبح الصباح بذلت الوالدة كل جهدها في سبيل ايقاظه وهو يتألم النهار بطوله من هذه الراحة غير الكاملة في انتظار مساء اليوم التالي .

ان والدي سوسو يريد أن يعرفا سبب عدم ذهاب ولدهما الى سريره حالما يشعر بالنعاس ان المسألة في غاية البساطة فقد حدث في ليلة من الليالي بعد أن ذهب سوسو الى سريره أن عاد الوالد مبكرا من عمله وقد فاض وجهه بالبشر والسعادة وأخذ يحدث امرأته عن نجاح المشروعات التي قام بها . ولما سمع الابن صوت أبيه هتف قائلا :

- بابا بابا !! تعال خذني فما كان من الوالدة الا أن طلبت من زوجها أن يمتنع

توا الى سريره وهكذا قضى على العادات الحميدة . التي كان يتحلى بها طفلنا وتأخر موعد نومه .  
ان عددا كبيرا من الاطفال سيرتهم سيرة صديقتنا سوسو فقد بدأوا حياتهم على نظام صارم ثم ما لبثوا

عن أخذ ابنه لثلا يظل مستيقظا طوال الليل ان فات ميعاد نومه .  
ولكن الوالد بدلا من أن يجتثل لرجاء زوجته ذهب الى سرير ابنه وأخذه منه وهو يقول :  
- ان من حقى ان أرى



عندما فطموا أن خرجوا عن هذا النظام الذي يقتل شخصيتهم . وعلى الوالدين في هذا الطور من حياة الطفل أن يقاوما هذا التمرد قدر المستطاع حتى لا يدعا مجالا لتملك العادات الرديئة في أطفالهما

على الوالدين أن يعلما أن النوم أقيس لاولادهما من الغذاء ، لانه يعوض ما فقده الجسم من الخلايا العصبية ففي السنة الاولى من حياته يجب أن ينام الطفل أطول مدة ممكنة لذا كان من الانسب أن يترك في مكان هادى . معظم ساعات النهار ثم لا تلبث أن تقل ساعات نومه كلما كبر في السن

ابنى . انه ليس في حاجة الى هذا النوم كله . وهكذا ترك سوسو سريره وجلس على المائدة بين أمه وأبيه لقد كانت سهرة جميلة أخذ الطفل خلالها يرتب على خد والده ويأكل الشوكولاته التي قدمت له ثم وضع اصبعه في فمجان قهوة أبيه حتى كاد يحترق لولا ان الله سلم ، عندئذ قامت الام وقد استبد بها الغضب تطلب الى طفلها أن يعود الى سريره ولم تتجحف في ذلك الا بعد جهد شاق اذ أنه من الصعب أن يأتي النعاس بعد هذا الهياج كله وفي اليوم التالي قرر الوالد ان يتعشى سوسو على المائدة مع والديه وينهبط

الا انه يظل في حاجة الى النوم بعد الغذاء . ومن الانسب ان أطفالنا الذين يذهبون الى المدرسة لا يتمكنون من أخذ راحتهم بعد الغذاء ولكن هاهى ذى العطلة الصيفية قد حلت فعلينا نحن الامهات أن نعودهم خلال هذه الشهور الثلاثة نوم القيلولة فانه يفيد صحتهم فائدة كبيرة .  
واليك هذا الجدول الصغير الذي يبين لك بالتقريب ساعات النوم التي يحتاج اليها الاطفال بالنسبة لسنهم .

من سنة الى أربع سنوات : ١٥ ساعة

من أربع سنوات الى خمس سنوات : ١٤ ساعة

من خمس سنوات الى سبع سنوات : ١٢ ساعة

من سبع سنوات الى عشر سنوات : ١١ ساعة

من عشر سنوات فما فوق : من ٩ الى ١٠ ساعات  
وليتم الطفل نوما هادئا يجب ان تحدد له مواعيد النوم بحيث يتبعها دون أى تأخير ومهما كان السبب .  
وعلى أطفالك أن يعرفوا أنك لن تلبني أمام الحافهم الشديد لا تقضى عليهم قصصا مفزعة لثلا يخلعوا بها أثناء النوم فيقوموا مفزعين أو يأبوا النوم في الظلام . عليك في هذه الحالة أن تفهمهم باللين أن لا وجود للاشباح وتمنع عنهم قراءة الكتب التي تصور لهم المناظر المخيفة .

وليتم أطفالك في أسرة تتناسب مع طولهم وليغطوا جيدا شتاء ولكن بدون مبالغة . هسوى حجرتهم وعودهم منذ الصغر أن يناموا . النافذة مفتوحة في الصيف . أما في الشتاء فيكفي فتح النافذة ربع فتحة .

واعلمى أخيرا ان الطفل الذي ينام ملء جفنيه يستيقظ فرحا مستبشرا





مغموسةً بمحلول مگن  
بنسبة الثلثين من الخل  
والثلث من الماء .

يمكنك أيضا أن تلجئي الى  
ربط أسفل الساقين  
( الكاحلين ) بقطعة عريضة  
من القماش وإبقائها على  
هذه الحال أطول مدة ممكنة  
قلمالك

يمكنك الحصول على قدمين  
جميلتين ان اتبعت ما يأتي:  
\* اغسليهما بماء دافئ  
وفرشي جيذا الاظافر وأسفل  
الكعب .

\* ادعكي الاجزاء الناشفة  
بحجر الحمام لتتلافي ظهور  
الكالو .

\* قلمي أظافرك مرة في  
الاسبوع وقصصها على هيئة  
مربع وإياك ترك الظفر طويلا .

\* دلكي قدميك بكوند  
كريم أو اغسليهما بمحلول  
ورق اللوز .

\* يمكنك أيضا أن تذهبي  
الى المحال التي تعني بالقدمين  
وهي كثيرة في القاهرة  
والاسكندرية وبورسعيد .

كتفالك

يجب أن تكون كتفك  
مستديرتين ناعمتين  
ملساء تين وان أردت تقويتهما  
عليك بالتمرين الاتي :

قفي معتدلة مع ضم  
القدمين . امددي ذراعيك  
أفقا على أن تتماس الراحتان  
افردى ذراعيك بحيث تتماس  
اليدين خلف الظهر في  
مستوى ارتفاع الكتفين .  
كرري هذه الحركة خمس  
مرات يوميا .

وان كنت تحرصين على  
نعومة بشرة كتفيك عليك  
بدعكها بفرشاة مغموسة في  
ماء ساخن والصابون . ان  
هذا الدعك ينشط الدورة  
الدموية ويسمح بتخلخل  
الكريم الذي تدلكين به  
كتفك بعد التفرش .

الظهر الجميل

ان أردتظهرا جميلا  
فيجب أن تعلمي على اخفاء  
عظام الكتفين وللوصول الى  
هذا الغرض عليك باتباع  
ما يأتي :

# اشدق للبلاج

العيب . عليك بعد ذلك أن  
تعتصمي بالشجاعة والصبر  
وأن تمارسي كل صباح ما  
يأتي :

\* قفي معتدلة وحافية  
القدمين وارفعي جسدك على  
طرف أصابع قدميك ثم اهبطي  
بكعبك على الأرض ببطء .  
ان هذا التمرين ان تكرر عدة  
مرات قوى كاحليك وجعلهما  
أكثر مقاومة من ذي قبل .

\* دلكي كاحليك تدليكا  
خفيفا من أسفل الى أعلى  
وذلك بعد رفع الساق الى  
أعلى . ولكن هذا التدليك  
يوميا وقبل النوم .

\* استلقي على ظهرك  
واجعلي قدميك يرسمان دائرة  
تبدأ من الخارج الى الداخل  
والعكس . كرري هذه الحركة  
خمس عشرة مرة .

\* ضعي عليهما كمادات

لا بد وانك قد أعددت  
نفسك لفصل الصيف وان  
كنت لم تفعلي بعد فعليك  
بقراءة هذا الموضوع فانك  
ستفدين منه كل الافادة .  
السيقان :

سواء كنت تلبسين  
الجوارب الخفيفة أو تفضلين  
الخروج بدونها في فصل  
الصيف وخاصة ان كنت  
تقصدين البلاج فانه لا بد  
لك من العناية بساقيك كل  
العناية .

فان كانت بشرة ساقيك  
غير ملساء عليك بتفريشها  
بفرشاة مغموسة في ماء مذاب  
فيه بعض الصابون ثم  
ادعكيها بحجر الحمام ودلكيها  
كل ليلة بكريم دسم .  
ان كان أسفل الساق غليظا  
تاكدي أولا من ألا يكون  
قلبك أو كليتك سبب هذا

دكتور بياو . دكتور بياو . دكتور بياو

سوف لا تفدين نفسك بعد ربع ساعة

بعض

محتاج  
دكتور بياو

استاذ الطب بكلية لوزان

أخبرنا وصل اليه العلم بتجميل الوجه  
عنه  
شيكوريل  
ما سياتي  
كوبيت آنت  
بالاسكندرية  
1 دكتور الومبروت : مركز المصرية التجارية وما وراء البحار  
5 ما سياتي 5 2489 5 5100

\* أفردى ساقيك، ضعي  
ذراعيك على جانبيك ودوري  
بجذعك مع قذف الذراعين  
الى اليمين وإلى اليسار ثم الى  
الامام وإلى الخلف .  
\* ضمي قدميك وابعدى  
عن المنضدة أو البوفيه بمقدار  
متر . اتكئي عليها أو عليه  
بذراعيك الممدودتين . اثني  
ذراعيك مع الاقتراب بجذعك  
الى أن تسمى المنضدة أو  
البوفيه .

# مكتبة مصرية جديدة

## قلوب

عجيب أمركم انتم  
معشر الشباب فان ما  
تدافعون عنه اليوم  
تعودون فتتكرونه في الغد  
هل تذكر تلك المناظرة  
التي نظمناها عن الزواج  
بالاجنبيات ؟ وهل تذكر  
صديقك فلانا حينما هب  
يهاجم فريق المدافعين عن  
الرأى القائل بصلاحية  
هذا الزواج ويتهمة بخيانة  
الاطوان وتكران الجميل  
والجحد ؟ .. انك لا  
شك تعلم انه تزوج أخيرا  
.. ومن تزوج ؟ لقد  
تزوج من اجنبية لا تعرف  
لغة بلاده ولا عاداتها  
وتقاليدها . لقد ضرب  
بأرائه ومبادئه عرض  
الحائط ونسى أو قل  
تناسى ما صرح به أكثر  
من مرة

## قلوب

نعم علمت بزواج  
صديقنا الذي تحدثتيني  
عنه وقد ذهبت أخيرا  
لزيارته في منزله وطبعي  
أن نفتح حديث الزواج  
بالاجنبيات فقال لي ان ما  
من مصرية تقدم اليها والا  
اشترطت عليه شروطا لا  
قبل له بها . فقد طلبت  
واحدة أن تسكن في شقة  
لا يقل إيجارها عن ثمانية  
عشر جنينها وطلبت أخرى  
أن يتسرك والدته  
ليعيش مع أهلها .. أما  
هذه الاجنبية فقد قبلته  
كما هو وجعلت من  
مسكنه المتواضع جنة  
صغيرة يحلم بها كل  
شاب يريد السعادة  
خليل صابات

والانستين منرفا عيسد  
وصفوت الكومي وكريكات  
حافظ باشا عفيفي وكريكات  
بهى الدين بركات باشا  
وحرم الاستاذ عبد الحليم  
بك راضى وباشراف الدكتور  
مارتن .

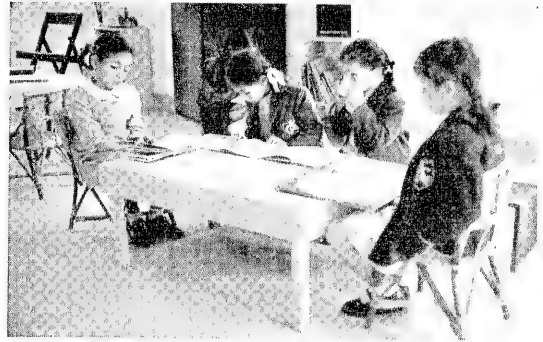
وقد زودت قاعة المطالعة  
ببيانو ومراوح كهربائية  
وأجهزة لتكييف الهواء وتوجد  
أيضا قاعات خاصة للمجلات  
وأخرى للاستقبال . ان هذا  
الجناح هو الذى تعيش فيه  
السيدات كآسرة واحدة هن  
وضيوفهن .

والرابطة تعمل جاهدة  
لاستكمال بناء المكتبة وكلها  
أمل فى أن تصل الى غرضها  
بفضل نشاط أعضائها  
ومنابرتهن .

انه مشروع جليل سوف  
يأتى بأحسن الثمار لانه  
سيحل مشكلة وقت الفراغ  
عند سيداتنا وفتياتنا  
وسيمتيعنا فرصة الاستفادة  
والاطلاع وتمضية وقت  
طيب فى هذا الجو المشبع  
بروح الاخاء والصفاء .

من السيدة ماتيلدة جريس  
رئيسة رابطة الخريجات  
وحرم حسن باشا صادق  
وكريمته وحرم موسى بك  
عرفه وحرم سبابا حبشى  
وحرم الدكتور أحمد حسين  
وحرم حسن بك رشيد وحرم  
على بك صبور وحرم عبد  
الوهاب بك صابر وكريمته  
وحرم عباس بك حلمى وحرم  
الدكتور اسحق جيد

فى شارع الملكة وعلى  
قيد خطوات من شارع الملك  
يقوم بناء جديد مؤلف من  
طابقين يقع فى حديقة كلية  
البنات الامريكية . وقد لا  
تعرفين ياسيديتى ما يحوى  
هذا البناء الفخم وما يضم  
بين جدرانها . تعالى اذن  
معى نزوره طابقا طابقا  
وغرفة غرفة .  
استطاعت رابطة خريجات



هكذا جلست هؤلاء الصغيرات يطالعن فى الركن الخاص بهن



لطيفة هانم العبد فى ضيافة المكتبة فى الحفل الذى أقيم لها بمناسبة تبرعها بخمسمائة جنينها .

كلية البنات الامريكية  
بشارع الملكة أن تنشئ  
مكتبة بفضل نشاط أعضائها  
والمكتبة منظمة على غرار  
أحدث المكتبات العامة فى  
أوروبا وأمريكا ويمكن لكل  
سيدة أن تهل منها فقد  
زودت بمختلف أنواع الكتب  
وخاصة تلك التى تعنى  
بشئون المرأة . وأغلب  
الكتب الموجودة فى هذه  
المكتبة باللغة العربية كما  
يوجد الى جانبها كتب  
باللغتين الفرنسية  
والانجليزية للواتى يردن  
الاطلاع على آداب الغرب  
وعلموه

وتتألف الهيئة المؤسسة  
والمشرفة على هذه المكتبة

# پاترونات كلودين

تباع جميع المحلات الكبرى

وكذلك عند **چينو**

عمارة اركونه ٢٠٧٨٩ اسكندرية



# پاتروفات اسپری دی پاریس

تباع بجميع المحلات الكبرى

و كذلك عند جينو

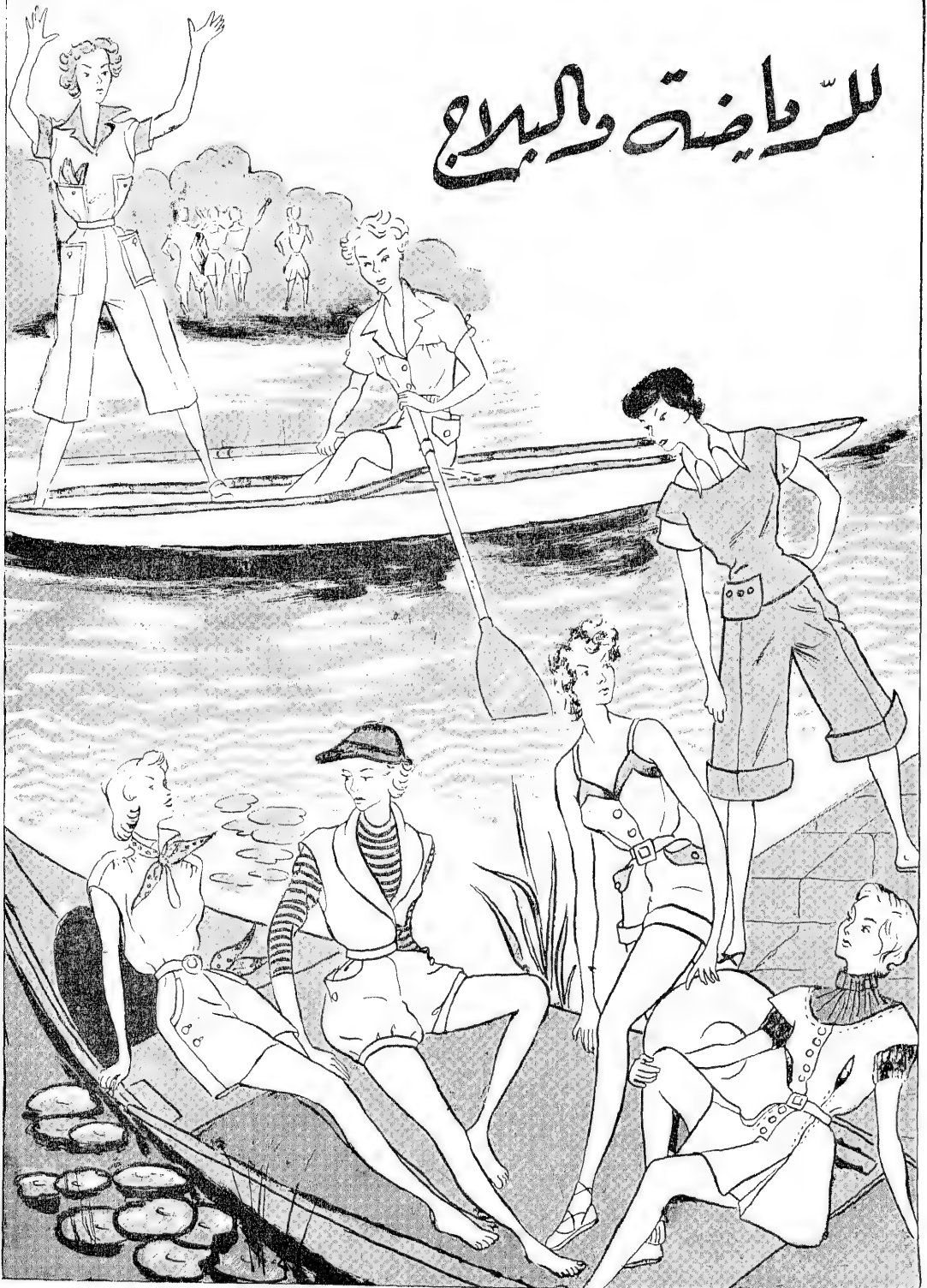
تباع عماد الدين ١١٦ فوق بامكو بالقدوة

سنة ٥٢٢٧٩





# للرياضة والبيع





# لك ولابنتك



**أعلى الى اليمين :** الساعة العاشرة صباحا  
أنت بتايير رمادي من انكريب الفلو •  
القبعة من القش • أما ابنتك فدعيها  
ترتدي هذا الفستان من الجبردين

**أعلى الى اليسار :** الساعة الخامسة مساء  
تايير أمير ويلز • الجرنيلة على طاقين •  
أما ابنتك ففصل لها هذا التايير من الالبيجا  
الاسود • البلوزة والبيرييه من القماش  
المربع •

**الى اليسار :** هانت ذى مع ابنتك فى  
المساء تصغيان الى برامج الاذاعة على  
الشرفة المظلة على البحر وقد ارتديتما هذا  
التريكو الخفيف خوفا من البرد والرطوبة  
التي يتعرض لهما الانسان ليلا على شاطئ  
البحر •



→  
بلويزة بدون أكمام  
مثبتة الى الخصر  
وتغطي الكورساج  
وقد صنعها اندريه  
لودو من التيل  
الابيض الناعم . .



←  
بعد السباحة في  
البحر خذى حمام  
الشمس بهذا  
المايوه الاحمر  
الطربى تصميم  
اندريه لودو وهو  
من نسيج النايلون

## أنطى الساطى

ها هو الصيف قد حل ولا شك انك ستحاولين  
الفرار من حره الى شاطىء من الشواطىء المصرية ذات  
الرمال الناعمة الصفراء . ولا شك أنك فى حاجة  
الى بعض الملابس الخاصة بالشاطىء . وهانحن أولا  
نقدمها لك لعلها تحوز رضاك .



←  
باربوتوز من قماش  
البكية الاخضر وقد  
ثبتت الى الخصر بحزام  
أبيض على هيئة حبل  
يعقد على الجانب وقد  
ابتكره صانع الازياء  
المعروف هرمس .

→  
طقم للبيلاج من ثلاثة  
أجزاء وقد ابتكرته  
محلات كستوس  
بباريس وهو من  
قماش النايلون . . .





وهذا لباس آخر لحمام الشمس أرسلته لنا أيضا محال  
الازياء بنيويورك وهو من القماش النيلون الكحلي وقد  
حلى بشريط أبيض من أعلاه وأسفله



طقم لحمام الشمس أرسلته لنا محلات الازياء  
بنيويورك وهو من قماش النايلون وقد حلى عند  
الياقة بليزريه أبيض • أما القبعة فهي من القش  
الخفيف المحلى بشريط أحمر

يجب عليك يا سيدتى قبل الاقبال على شراء لوازم  
الشاطئ أن تفكرى جيدا وتختارى منها ما يليق  
بسبك وبمركزك الاجتماعى فالزى الذى يليق بفتاة  
فى سن السادسة عشرة لا يليق بسيدة متزوجة تكاد  
تجاوز العقد الرابع من عمرها

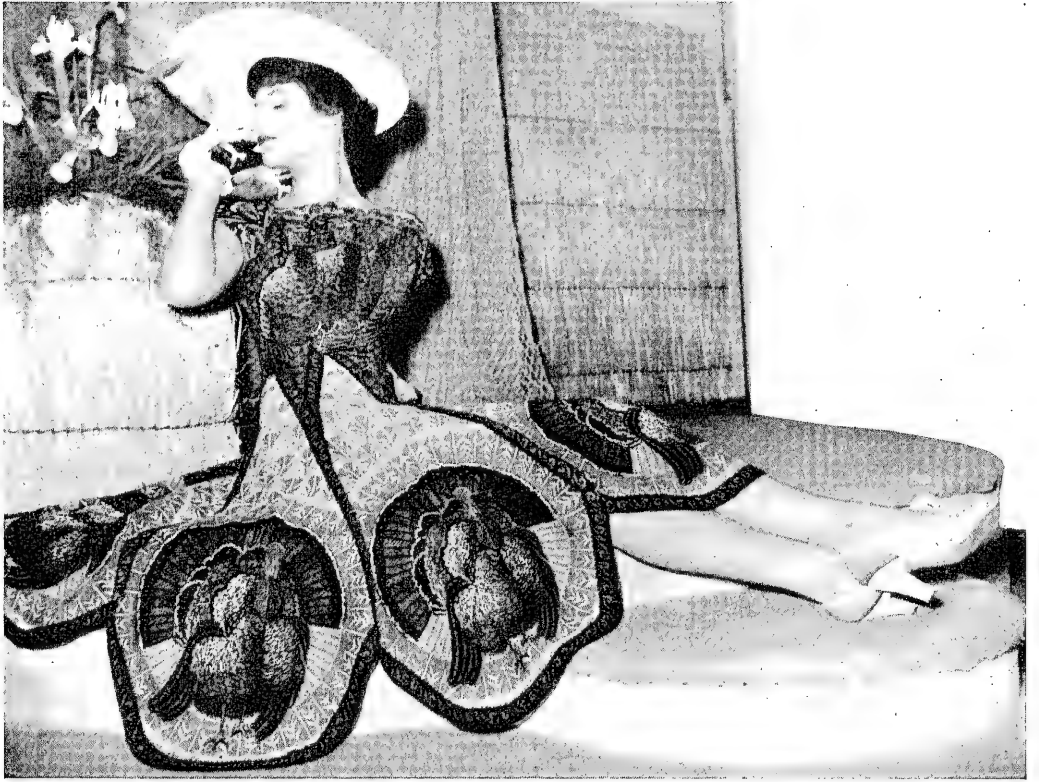


↑ لقد استحضرت مدام كارفن صانعة الازياء الشهيرة  
من جزائر تاهيتى هذا المايوه المطبوع وأطلقت على  
الطراز اسم السمكة الطائرة



← معطف قصير للبلاج أطلق عليه اسم مبتكره ( بابو )  
وقد اقتبس من الملابس المصنوعة فى الهند الصينية  
وهو مصنوع من التيل الابيض المحلى بالشراريب الزرقاء





أطلقت كارفن على هذا الفستان الذى يلبس عند  
الذهاب الى الشاطئ اسم ( تابو ) وهو مصنوع من  
التيل المطبوع برسوم مبتكرة كالديك الرومى !!

فستان للبلاج ابتكار ماجي روف وقد صنع من  
الساتينيت التى تصنع منها فوط المدرسة • الجاكيت  
↓ من الشانتونج الاصفر والقبعة من الساتينيت البيكىه





→ ثوب رائع لسهرات الصيف صنع كريستيان ديور  
وهو من التافتاه الابيض والبليسيه على هيئة المروحة

فستان أنيق للسهرة ابتكار صانعة الازياء الشهيرة  
↓ مدام جيرمين لوكونت وهو من التول الوردى



ان أردت أن تبحتى عن الطرافة والاناقة فما عليك  
الا أن تولى وجهك شطر باريس ومحال الازياء بباريس •  
وهذا مايو أبيض مبتكر بدون حمالات وقد ارتدت صاحبتها  
على رأسها قبعة من القش ذات حافة عريضة بحيث  
تغطى الوجه كله خلا العينين •



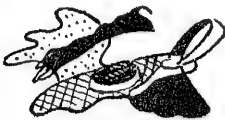
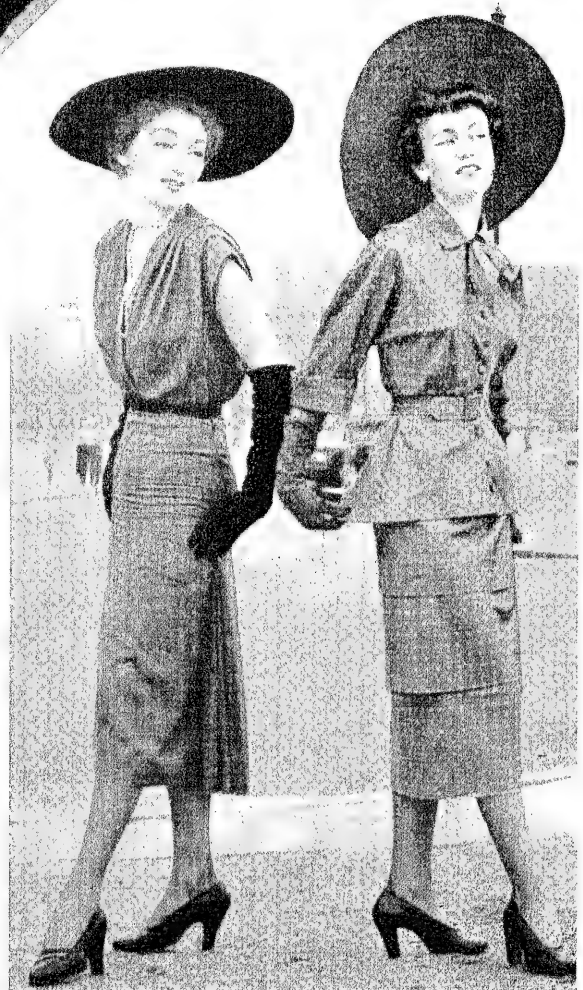
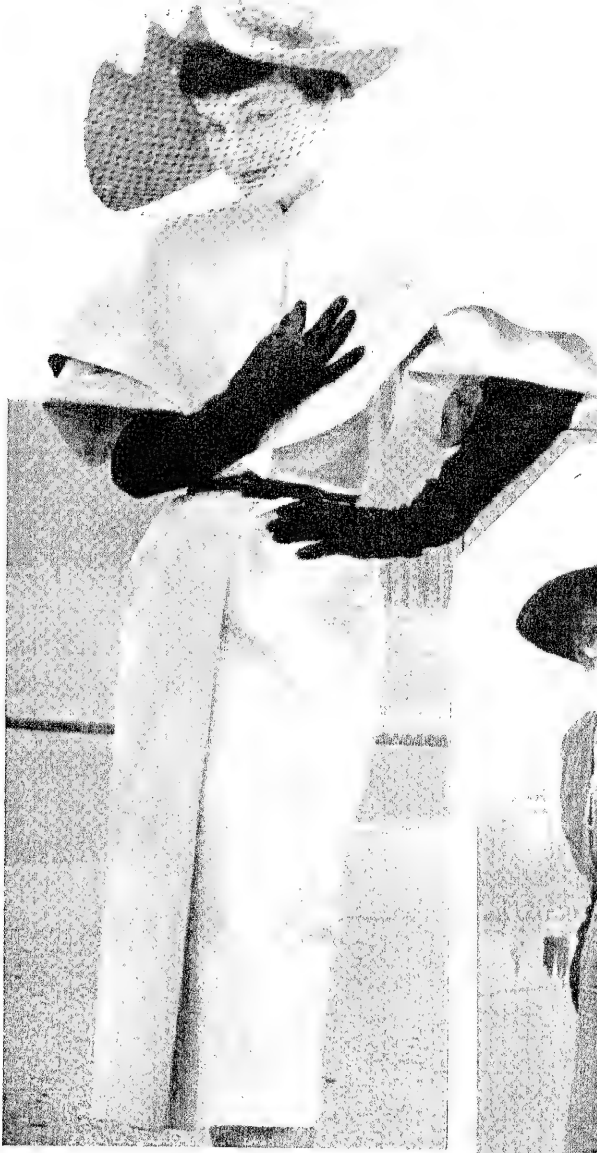
حقيقية يد للبلاج من القش الايطالى ذى الالوان الزاهية  
ويلاحظ أن الحقيقية بحاملين اثنين وتنسج للوازم البحر



لقد بعث الينا مادكارباتنيه هذا الموديل  
الانيق المصنوع من الشانتونج العسلى .  
أما القبعة فهى من القش الخفيف المحلى بالشبك

٥

يقدم جان باتو هذا الفستان من التافتا  
أما جان لفوريه فتقدم فستان من السوراء  
الاسود والازرق







يمكن استعمال هذه الحقيبة الصغيرة  
المصنوعة من القش الاصفر الخفيف في أى مكان  
في هذا الفصل من فصول السنة وقد ابتكرته  
أحد بيوتات الازياء بنيويورك

- تاير من الشانتونج ابتكار جان ديسيس  
الحقيقية من صنع هرمس \*

- تاير رمادي والمربعات السوداء والبيضاء  
ابتكار مولينو

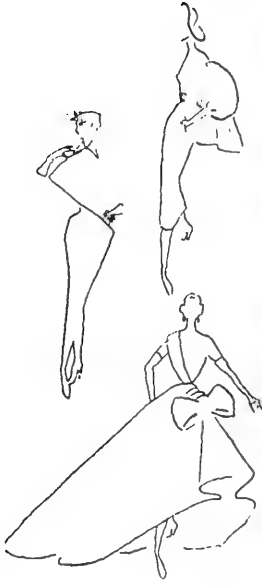
- فستان من ثلاث قطع من الشانتونج  
الاصفر \* ابتكار بيير بالمان



المثلة الامريكية الحسناء جين سيمونز  
وقد ارتدت للنزهة في الجبل هذا  
الفسطان البنطلون المصنوع من التيل  
السميك الازرق المحلي بالابيض

فسطان للريف ابتكار ماجي روف وقد صنع  
من الساتينيت البيضاء وطرز بالبروديه  
الاحمر والازرق كما هو ظاهر في الصورة ↓





أعلى : يقدم جان ديسيس هذا  
الفساتان الجميل ذا الجونيلة  
المشغولة بالابرة • وقد ارتدت  
صاحبته تحتها جونيلة أخرى  
من القاي الاسود • أما البوليرو  
فهي أيضا من القاي الاسود •

الى اليسار: فستان للسهرة  
من الموسلين المطبوع • الكورساج  
منتفخ الاكمام عريضة • ابتكار  
محلات الكس ماجي •

# أخلقى الرجل

يتقدم الرجل الى الفتاة ، فان لم يكن غنيا أصيلا وسيما ذا مركز مرموق فالرفض. حتما لا بد أن يكون من نصيبه يقولون لها انه شاب طموح يريد المرأة التي تبني معه مستقبله وتشيد بتعاونها معه مجده ولكنها ترفض لانها تريد ( الزوج ) اللامع الذي بلغ القمة تقاخر به صديقاتها وتباهي به معارفها امرأة تافهة تنظر للرجل على أنه مهيب أسباب السعادة والترف والنعيم لها . لا يهملها الطموح الذي يخلق المعجزات ولا الشباب الذي يتخطى العقبات ولا الخلق الذي تسعد به الحياة ولا الحب الذي تصمد بقوته أمام الشدائد والنكبات ،

اننا في مصر نفتقر الى المرأة التي تخلق الرجال . تريد أن تعيش هنا مدلة مترفة يشقى الزوج من أجل متعتها وزينتها ومظاهرها . ولا تكلف نفسها حتى فكرة المشاركة الوجدانية فيما يقوم به من أجلها . ان المرأة الاجنبية عين لزوجها في كل صغيرة وكبيرة . تلخر من الكماليات للضروريات . تفكر في مظهر زوجها . وأولادها قبل مظهرها . . . تواسي الزوج على النكبات وتشجعه على الجهاد تتلمس مواضع القوة فيه فتخلق منه مجدا ، ونواحي العظمة فتظهرها شهرة ، تهمس في أذنه كلما ضاقت به الحياة ( ما دمت بجانبك فلا تخف وأقدم ولن أتخل عنك لحظة ، وسيظل حبي يدفي لك زهمير الحياة وحناني يرف حولك هاديا وملهما وإيماني بمستقبلك سينير لك الدنيا ) .

أنا في مصر نفتقر الى المرأة التي تخلق الرجال . تريد أن تعيش هنا مدلة مترفة يشقى الزوج من أجل متعتها وزينتها ومظاهرها . ولا تكلف نفسها حتى فكرة المشاركة الوجدانية فيما يقوم به من أجلها . ان المرأة الاجنبية عين لزوجها في كل صغيرة وكبيرة . تلخر من الكماليات للضروريات . تفكر في مظهر زوجها . وأولادها قبل مظهرها . . . تواسي الزوج على النكبات وتشجعه على الجهاد تتلمس مواضع القوة فيه فتخلق منه مجدا ، ونواحي العظمة فتظهرها شهرة ، تهمس في أذنه كلما ضاقت به الحياة ( ما دمت بجانبك فلا تخف وأقدم ولن أتخل عنك لحظة ، وسيظل حبي يدفي لك زهمير الحياة وحناني يرف حولك هاديا وملهما وإيماني بمستقبلك سينير لك الدنيا ) .

ألفاظ وكلمات مبعثها حب كبير ورغبة في التعاون، وشخصية تخلق وترفع لا أنانية تهدم وتفر منها ومن الحياة ، صديقة الزوج في فقره قبل غناه وضعفه قبل قوته وشيخوخته أكثر من شبابه .

أما هنا فغالبا ما تكون صديقة زوجها طالما هو غني عظيم مرموق ، أما اذا خانه الحظ ونكته الايام فما أسرع قلبها في التحول عنه ومالها ومشاركتة الآلام وهي التي بنت اختيارها على أسس واهية من المظاهر الكاذبة ، والمتعة الزائفة ، واهتمامها بنظرة الغيرة لزوجها لا شعورها هي نحو من ستعيش معه وتكرس نفسها لاسعاده تنظر للزواج كأنه وسيلة من وسائل الترف والرفاهية لا غاية للاستقرار والتعاون ، والانتاج والخلق وان عليها مثل ما على الرجل من تضحية وجهاد وإيثار .

نحن نريد المرأة التي تفهم طبيعة عمل زوجها ، فروحه المفكر اذا كانت تقف له وتبحث ، أو على الأقل تهيب له جو الانتاج والبحث ، وزوجة العامل تكدح معه وتتعب منظمة ومقتصدة . . . وتعاون على الحياة . . . وزوجة الفقير تنزل معه الى ميدان العمل الشريف تبحث عن الرغيف حتى تتحسن الامور والاحوال . . . يا لتفاهة المرأة التي تريد أن تعيش لنفسها ولا تخلق من الرجل ما تريد من مجد وعزة . . . وشهرة . . . كم من شاب به كنوز مختبئة من العبقورية والذكاء ولو وجد المرأة التي تفهمه وتعاونه وتهيب له جو الاستقرار والهدوء لصار لامعا مشهورا . ولكن أين



إنه لما يزيد  
أناملك جمالا  
أن تكون أظافرك  
مدهونة بطلاء  
كوتكس

الساخر الذي يرب يدك الرودة والفن  
وهو يردم سائقا على الأظافر طويلا  
دور أن يتشع أو يتقشر . كوتكس أنفادى  
لا يكلفه كثيرا فيمكنك أن تحفظي بدة الأظافر  
من تتسبب مع ضايتك الفنلة فتبين أية فنة  
الأظافر وسلامة الزوجة . .



**CUTEX**

أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم

ونور الامل . وثقة النفس  
فبدأت مع زوجي الشوط من  
أوله وبصبري وتعاوني معه  
وصلنا للهدف .  
... انني خالقة العظام وبانية  
الشمرة . اخترت مواد البناء  
حبا وفهما وتعاوننا فأقمنا  
وشيدنا ورفعت .  
روحية القليني

المرأة اللبقة المتطلعة ذات  
القلب الكبير التي تمسك  
ببدا الزوج وتسير له طريق  
الحياة وتكشف نواحي العظمة  
فيه فيصّل بجهدا وتعاونها  
معه الى ما يريدان من شهرة  
ومجد وهنا تقول انني المرأة  
الفذة التي استمدت قوتها من  
وحي السماء وصدق الحب

# لقد فشلت !

ليست هذه قصة ، وإنما هي سطور من صحائف الواقع . وهي ليست كذلك ، مشكلة فرد ، وإنما هي ، مشكلة الملايين من شباب اليوم .

## كيف أعرف ؟

.. لقد فشلت .. فشلت .. فشلت . لم أفشل في حياتي العامة . وإنما فشلت في حياتي الخاصة ، هي الزوجة ، والبيت ، كيف فشلت في الحصول على زوجة ، وكيف فشلت في إقامة بيت !! هذا ما حاولت أن أعرفه ، ولا زلت لا أعرفه .

## ماضٍ بئس ..

لقد شئت في عائلتي تعرف الحرية ، وتعرف التقاليد . وأمضيت سني دراستي ، لا أعرف غير الدرس ، وغير هواياتي الصغيرة ، من جمع طوابع البريد ، والنقود إلى الرسم والتصوير ، والرياضة .

ووجدت في شبابي الصغير على مثاليات خاصة في الخلق والفكر . كانت أسرتي ، أسرة منظوبة على نفسها ، لاتزور أو تزار إلا أغرابا .

وكانت حريتي ، رغم هذا ، حرية مطلقة ، وكنت أختار وقت فراغي ، وكنت أيضا أختار أين أقضي وقت نزهتي فتارة كنت أقنع بمشاهدة السينما ، وتارة أسير جادا على قدمي ، حتى أبلغ مواطن الجمال على النيل ، أتربق الشمس وهي تهبط إلى عالم المجهول ، وأغيب في نشوة صارخة ، من هذا الجمال المبعثر بين الألوان ، والظلال والأصسواء ، ثم ، أعود إلى البيت مع المساء ..

## الفاز في المصيدة

كنت قد قاربت العشرين وأتممت دراستي . وكنت قد مارست أغلب الألعاب الرياضية إلا الملاكمة والمصارعة .

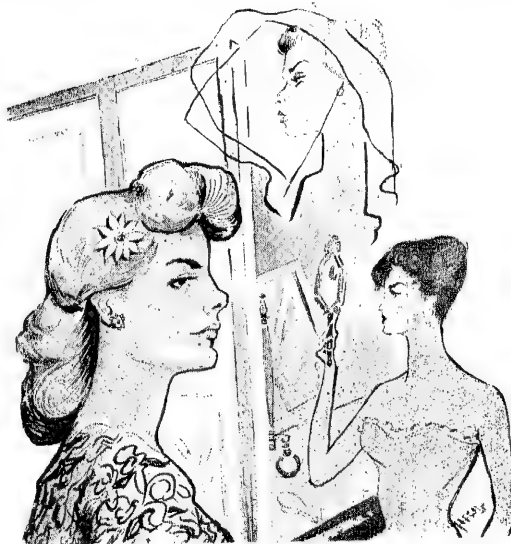
وكنت أسمع أحيانا وصفهم لي ، فأهرب على استحياء . ولم تكن صفة الجمال وقتئذ شيئا محببا لأنفسى . وإنما كانت تستهويني صفة الذكاء ، فينفرج قلبي عن فرحة غادقة . وكانت الايام تمر ، وأصبحت محاطا بعدد من الفتيات . فتيات من كل أسرة في الحي ..

فتيات لا يجدن الكلام الا عن السينما والأزياء . فتيات متعطلات عن كل شيء ، الا عن المكياج ، والجلوس نصف النهار أمام المرأة ، والنصف الآخر في الشباك . ورشحت لي أسماء للزواج وازدادت الشبكة حول عنقي انضماما . ولكني .. فلت عن قصد ورحلت إلى إنجلترا للاستزادة ، وتعرفت إلى زميلة هناك .

طعم في سنانة كنت متعصبا غاية التعصب لبلدي ولقوميتي . ولم أكن أحس في الزواج بأجنبية الا عارا وامتهانا . وكنت أنور ثورة ضد الافكار الوقحة ، ضد وطني ( وحريري ) قومي . ولكني ، بدأت أنتحرم من تعصبي ، ووجدت فكرة الزواج بأجنبية شيئا يسيرا هيننا .

## الفتاة الاولى

كان الفرق ، في الواقع ، ضخما ، والهوة شاسعة بين الفتاة الانجليزية والفتاة المصرية . لم هذا الفرق ، ولما هذه الهوة ، لست أعلم . لم يكن العلم هو كل شيء . لم تكن للدرجات العلمية أدنى فضل ، وإنما هي الثقافة والتربية . الثقافة الواسعة العربية التي تخلق من الفرد انسانا . الثقافة التي تجعلك



تتدق ألوان الفن والادب والعلم . والتربية القويمة الراسخة ، التي تخلق من الانسان ملاكا .

التربية التي تجعلك تطفو فوق محن الحياة وصروفها .

## حب عن فهم

ولم يأت الحب ، مع هذا ، قفزا على قطار . حب مشبوب مسعور ، ينهش اللحم ، ويفرى العظم . وإنما ، قد جاء على ظهر سلحفاة . ولم يكن ، أيضا ، هذا الحب على هوى ..

ولم يكن ، أيضا ، وسيلته التمثيل ، والتزويق ، وتطبيق الروايات ..

وإنما ، كانت وسيلته ، الادراك الصادق ، والفهم الصحيح .

كانت أقاصيصها ، وموسيقاها ، نورا يضيء ظلام القلب ..

وكان طعامها ، وحلوها ، بلسمًا يجري في العروق الدم .

كانت لي كانه البلور ، يشف ما فيه ، ليس به غامض أو مستور .

وكانت أفكارها ، وأحلامها ، وإمالها ، قصيرة مكتوبة بأحرف من نور .

كانت تعرف لحياتهاها فلسفة ، فتجري حياتها في مسالك تطابق هذه الفلسفة . كانت لا تعرف شيئا

نعرفه هنا هو ( اللوع ) . وإنما اذا أرادت شيئا

كانت تقول ( أريد ) ، وإذا رفضت كانت تقول ( لا أريد ) .

كانت تهتز حينما تسمع ( فاجنر ) ، أو ( ليزت ) ، أو ( شوبان ) .

وكانت تطرب حين تنثر الحب لطبور الميدان .

كانت لا تنسى زهورالاحد ولا تنسى أن تقدم شيئا ، أى شيء ، في ( المناسبات ) التي كان يهب نسيمها الرقيق على صفحة حياتنا الجادة .







# شؤون المطبخ



## الطريقة :

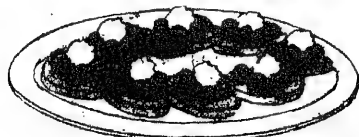
## الفندان

### المقادير :

- ١٣ أوقية لوز مفروم  
١٣ أوقية سكر  
١ رطل ماء  
ألوان حسب الرغبة

### الطريقة :

١ - قشري اللوز من القشرة الداخلية و اتركه ليحفظ تماما ثم افرميه في مفرمة اللوز الناعمة أو يدق في الهاون ثم انخله مرتين من منخل سلك لتحصل على مسحوق من اللوز الناعم ويحسن اجراء هذه العملية في اليوم السابق لعمل الفندان



٢ - ضعي السكر والماء في كزولة فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب تماما ثم هدئي النار و اترك المحلول عليه حتى يبرد ويكون كرة لينة اذا وضعت نقطة منه في ماء بارد واحذري الا يزيد عقد السكر عن هذه المرحلة

٣ - ارفعي محلول السكر من على النار وصبيه فوق رخامة مبلولة بالماء أو منضدة زنك ثم رشي السطح بقليل من الماء واستمري في تقليبه بالمعلقة الخشب فوق الرخامة حتى يتماسك قليلا وتهدأ حرارته ويمكنك لمسه

٤ - ابدي يدعكه براحة اليد وبقوة مع خلطه بمشور اللوز فوق المنضدة حتى يمتزج تماما ويصير الخليط كالعجينة سهلة التشكيل

٥ - قسمي العجينة الى اقسام ولوني كل قسم باللون الذي يروق لك

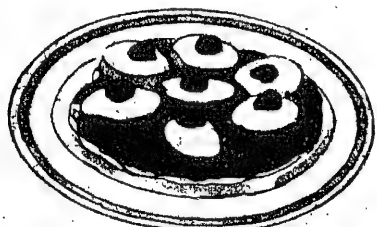
٦ - ابدي بتشكيل الفندان بأشكال مختلفة صغيرة الحجم حسب ما يروق لك فاما على شكل الفراولة أو الموز أو الطماطم أو البازلاء أو قطعيه على هيئة كرات في حجم الجوز الصغير وضعي كل كرة بين نصفين من الجوز المفشور واضغطي عليهما بخفة ليلتصقا بالفندان

٧ - اتركي الفندان في مكان هاد حتى يجف ثم يرص في العلب ويحفظ لحين التقديم

## غريبة اللوز

### المقادير :

- ٦ كوب دقيق  
٢ كوب سمن  
نصف فنجان شاي سكر  
فانيليا  
بودرة  
ثلاثة أرباع فنجان شاي لوز  
مفروم  
صفار بيضة



- ١ - اضربي السمن جيدا ثم اضيفي اليه السكر واستمري في الضرب حتى يصير المزيج هشاً كالكرامة  
٢ - اضيفي الدقيق المنخول واللوز و صفار البيض بالتبادل ثم الفانيليا وقلبي الجميع جيدا  
٣ - قطعي العجينة على شكل الغريبة ولاحظي أن تكون متوسطة السمك ثم ترص على الصاج وزخرفي سطح كل واحدة بلوزة مقشورة أو فستقة أو قرنفل  
٤ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم رشي كل واحدة بالسكر البودرة وهي ساخنة فوق الصاج  
٥ - تترك الغريبة فوق الصاج حتى تبرد ثم ترص في العلب وتحفظ لحين التقديم

## شكلمة جوز الهند

### المقادير :

- ٧ ملاعق كبيرة سكر بودرة  
٨ ملاعق كبيرة جوز هند  
٤ ملاعق كبيرة دقيق  
زلال ٤ بيضات  
نصف ملعقة صغيرة فانيليا  
كزيت مسكر للزخرفة

### الطريقة :

١ - اخلي المقادير الجافة معا في سلطانية وقلبيها جيدا و اضيفي اليها الفانيليا

٢ - اضربي زلال البيض جيدا حتى يجمد ويتماسك ثم اضيفيه تدريجيا الى خليط جوز الهند ويعجن جيدا حتى تتكون لديك عجينة متماسكة يسهل تشكيلها

٣ - ضعي العجينة في كيس قماش مرقب عليه بليلة منقوشة على شكل وردة واضغطي عليها لتحصل على شكلمة في شكل وردات فوق صاج أو صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بطبقة من دقيق الارز أو دقيق الكورن فلور

٤ - زخرفي سطح كل وردة بقطعة من الكزيت المسكر  
٥ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها ثم اتركها فوق الصاج حتى تبرد

٦ - ترص في الاطباق المفروشة بورق الدانتيل عند التقديم

# طعام في يوليو

الثلاثاء ٤ يوليو

لحمة بالدعمة ، باميا  
بالخضرة ، أرز مفلفل ،  
سلطة طماطم ، فاكهة

السبت ٨ يوليو

كبدة وكلاوى مشوية ،  
دقبة باميا ، أرز مفلفل ،  
سلطة زبادى بالخيار ،  
فاكهة

الاربعاء ١٢ يوليو

لحم بالدعمة ، ملوخية ،  
أرز مفلفل ، مخلل ،  
الماسية الوشنة

الاربعاء ٥ يوليو

لوبيا خضراء مكمورة ،  
محاشى منوعة ، سلطة  
زبادى ، مهلبية بالشيكولاتة

الاحد ٩ يوليو

كفتة اللحم ، فاصوليا  
مكمورة ، أرز مفلفل ،  
سلطة بنجر ، مهلبية

الخميس ١٣ يوليو

صينية الباذنجان باللحم ،  
مكرونة ، سلطة زبادى  
بالخيار ، فاكهة

السبت أول يوليو

فاصوليا مكمورة ، أرز  
مفلفل ، سلطة خضر ،  
فاكهة

الخميس ٦ يوليو

أرانب محمرة ، ملوخية  
دعمة ، أرز مفلفل ، مخلل ،  
سلطة فاكهة

الاثنين ١٠ يوليو

قرع بالصلصة البيضاء ،  
مكرونة بالعصا ،  
والطماطم ، سلطة خضر ،  
فاكهة

الجمعة ١٤ يوليو

دجاج محمر ، كشك  
دعمة ، أرز مفلفل ، سلطة  
خضار ، فاكهة

الاحد ٢ يوليو

رستو مفروم ، دقبة قرع ،  
أرز بشعيرة ، مخلل ،  
الماسية ليمون

الجمعة ٧ يوليو

جلاتين اللحم ، مسقة  
باذنجان ، أرز بشعيرة ،  
سلطة خضار ، الماسية  
فراولة

الثلاثاء ١١ يوليو

منخ بالببيض والبقسماط  
بطاطس مكمورة ، مكرونة  
اسباجتى ، سلطة خيار  
خشاف قراصيا

السبت ١٥ يوليو

لحم مشوى ، فاصوليا  
جان مكمورة ، قرع محشو  
سلطة خيار ، سلطة فواكه

الاثنين ٣ يوليو

بصارة ، مخلل ، فاكهة

## بتيفور البندق

المقادير :

- ٤ أوقيات زبدة
- أوقيتان سكر بودرة
- نصف ملعقة فانيليا
- نصف رطل دقيق
- ملعقتان صغيرتان مبشور
- قشر برتقال ان أمكن أو كرز مسكر

الطريقة :

- ١ - اضربى الزبدة والسكر ضربا جيدا ومعها رائحة الفانيليا والبرتقال حتى تصبح هشة كالكريمة ثم أضيفى اليها البيض واستمرى فى الضرب حتى يمتزج جيدا .
- ٢ - ادخلى الدقيق ثم أضيفيه الى مزيج الزبد السابق وقلبيه جيدا حتى يمتزج وتماسك العجينة .
- ٣ - قطعى العجينة على شكل كرات صغيرة فى حجم الجوز أو أصغر وتكور جيدا بين راحتى اليد ثم غطى كل قطعة بالبندق المفروم وذلك بغمسها فيه
- ٤ - زخرفى سطح كل بسكوكة بقطعة من الكرز المسكر
- ٥ - يرص البسكوت فى صينية على مسافات متباعدة ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث أو نصف ساعة حتى ينضج ويحمر لونه
- ٦ - يترك ليبرد على منخل سلك
- ٧ - يقدم برصه فى الأطباق المسطحة فوق ورقة من الدانتيل

لكي تحتفظ الملابس دائمة بيضاء  
الناصح ، إستعملى قليلاً من :

زهرة  
كولمان



ف نهائية  
غسل الملابس  
عند شطفها

انضموا

الى نادى اتحاد بنت النيل

١ شارع ابن ثعلب

ان لا تملك عليك حقاً يجب الا تقل  
من أهميته وما هذا الحق يا سيدتي الذي  
نريد ان نحدثك عنه اليوم الا حق  
الرياضة . نعم ان الرياضة من مستلزمات  
عصرنا فقد اتضح ان الافراد لا سيما ان  
كانوا اطفالا في حاجة لهذه التمرينات  
الرياضية لانها تقوى الجسم وتنشط  
الدورة الدموية .



الفرض من الالعاب الرياضية تقوية الصدر وتنميته والحرص على جعل العمود  
الفكري مستقيماً . وألى جانب هذا الفرض الهام هناك أمر آخر تعمل له التمرينات  
الرياضية ألا وهو المرونة وخاصة عند النساء إذ أن الجسم القوي لا يكفي وحده  
بل هو في حاجة الى المرونة التي تساعد على تنمية الجسم .

وهاك يا سيدتي ستة تمرينات لاطفالك ذكورا واناثا تؤدي كلها الى اكساب  
جسمهم هذه المرونة .  
التمرين الاول :



١ - قفي معتدلة وظهرك بعيدا عن الحائط . بما لا يقل عن متر . ارفعي ذراعيك  
الى أعلى واثني ظهرك الى الخلف الى أن تلمس يداك الحائط . انزلي يديك الى أسفل  
بدون أن تسرعي الى أن تصلي الى الأرض . حاولي الصعود الى أعلى بنفس الطريقة .  
يمكنك يا سيدتي لثمنعي طفلك من السقوط . أن تضعي يدك تحت كليتيه .  
هذا التمرين يقوى عضلات الجذع والخصر فضلا عن الذراعين . وعليك طبعاً أن  
تلاحظي طفلك أثناء أدائه هذا التمرين خاصة في المرحلة الاولى منه . لانه قد  
يفشل فيه مما يجعله ييأس ويمتنع عن القيام بأى تشلط رياضي . ان المسألة  
موقوفة عليك أنت .

### التمرين الثاني :

٢ - اركعي على ركبتيك وضعي يديك فوق رديك اثني جذعك ببطء الى  
الخلف مع الاحتفاظ بتوازنك وضعي رأسك على الأرض . قومي بعمل حركة  
زفير ثم بعمل حركة شهيق وعودي الى نقطة البدء مع فتح الصدر جيّداً .  
يمكنك مساعدة الطفل بمسك ركبتيه حتى لا يفقد توازنه .

اننا نوصيك يا سيدتي أن تضعي تحت طفلك سجادة ان كانت  
الأرض بلاطاً أو رخاماً لئلا تؤذيهِ الرطوبة . أما ان كانت الارضية خشبية  
فلا داعي لمثل هذا الاحتياط .



### التمرين الثالث :

٣ - استلقي على ظهرك وارفعي ساقيك بعد ضمهما  
وشدهما جيّداً ثم عودي الى خلف الرأس الى أن تلمس  
قدمك السجادة . عودي بعد ذلك ببطء الى وضعك الاول .  
وهنا أيضاً يجب أن تقوم بعملية زفير أثناء التمرين .



## التمرين الرابع :



لا شك أن طفلك أو ابنتك في حاجة الى ممارسه مثل هذا التمرين الذى يكسب الجسم ليونة ورشاقة لا يستغنى المرء عنها أبدا . انه تمرين في غاية من البساطة ولكنه يحتاج في الوقت نفسه الى دقة في التنفيذ والا ضاعت الفائدة المرجوة من ورائه . هيا اذن وشجعى طفلك على القيام به ، بعد أن يكون قد استراح قليلا من التمرين السابق .

٤ - اجلسى على الارض أو على سجادة . افردى جذعك وربعى ذراعيك . اثني أعلى الجسم الى الامام دون ثنى الساق والمسى الركبة اليمنى بذقنك مع مد الذراع الى الامام بقدر المستطاع . عودى الى نقطة الابتداء وكررى نفس الحركة . بالركبة الثانية والذراع الاخرى . يجب أن تقومى بعملية زفير عميقة وأنت تنحى الى الادم .

## التمرين الخامس :



ها هو ذا تمرين اخر يقوى الجذع وعضلات بطن الساق . لا شك أن ابنتك أو ابنك يمارس هذه التمرينات أو بعضها في المدرسة بارشاد مدرس التربية البدنية ولكن نحن الان في فصل الصيف فصل العطلة المدرسية فصل الكسل والخمول . لا تتركى طفلك لكسله وخموله شجعيه على ممارسة هذه التمارين كل صباح قبل الافطار أو على الشاطئ قبل النزول الى البحر . ان فائدة هذه التمرينات لا جدال فيها اطلاقا .

٥ - قفى معتدلة مع فرد القدمين ورفع الذراعين الى أعلى . اثني الجذع بقوة نحو القدم اليمنى مع عمل حركة زفير ومع لمس الارض الى اليمين أبعد ما يمكن باليدين الاثنتين . عودى الى وضعك الاول ثم أعيدى التمرين نفسه من الجهة اليسرى .

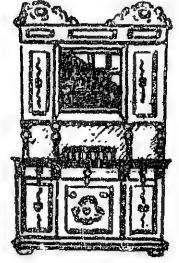
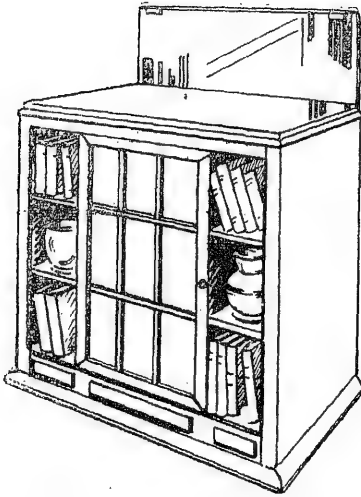
## التمرين السادس :



نحن نوافقك على أن هذه الحركة في حاجة الى تمرين متواصل ومثابرة ونحن نوافقك على أن طفلك أو طفلتك سوف يملانه وسوف يطلبان اليك أن تكونى حازمة كل الحزم ، ساعديهما أول الامر شجعيهما . لا تياسى ان تأخرا في الوصول الى اتقان هذه الحركة التى نعتزف لك أنها صعبة الاداء بعض الشيء ولكنها سهلة بالنسبة الى الاطفال فان عظامهم ما زالت ليننة وقابلة للتكيف .

٦ - قفى معتدلة واسندى يديك الى متضدة . اقذفى باحدى الساقين الى الخلف مع ثنى الجذع الى خلف وكذا الرأس . يجب أن تصلى الى لمس رقبتك بأفضل قدمك . عودى ثانيا الى وضعك الاول بسرعة .

# استفيدة من افانك القيم



ولسنا في حاجة الى القول بان مثل هذه العملية لا يستطيع أن يقوم بها الا النجار تحت اشرافك بالطبع وبهذه الطريقة تكوينين قد تخلصت من الزخارف الخشبية التي بطلت في الاثاث الحديث .  
ركبي مقابض جديدة من المعدن الكروميه مكان المقابض القديمة .

والان يمكنك تلميع سطح هذا البوفيه وتغطيته كله بالزجاج البنور .  
المكتبة :

أما الجزء الاعلى من البوفيه القديم فعليك بوضع سافله عاليه . الغي الكورنيش والاعمدة التي كانت تستخدم في حمل الجزء الاعلى .  
انزعى البابين الجانبيين وضعي على الارفف الكتب بعد ان تكوني قد جلدتها تجليداً أنيقاً .  
ركبي مرآة على اللوحة الخشبية التي كانت فيما مضى تربط بين جزئي البوفيه بعد تلميعه جيداً .  
وهكذا يا سيدتي تكوينين قد حصلت على قطعتين من الاثاث من قطعة واحدة قديمة .

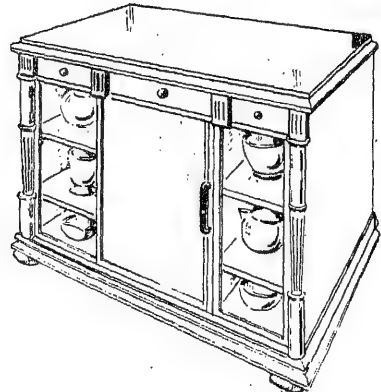
والرف الاوسط يمكنك تحويله الى جاردنيير علقه

ان الموضة لا تنطبق على ملابسنا فحسب بل تتعداها الى اثائنا . لذا فاننا كثيراً ما نتبهرم برؤية بعض الموبيليات القديمة التي ما زالت في منزلنا وتكون قد ورثناها عن اباائنا . واننا سنحاول معك على هذه الصفحة تحويل هذا البوفيه طراز هنري الثاني الى قطعتين أو ثلاث من قطع الاثاث الحديثة دون تكاليف كثيرة .

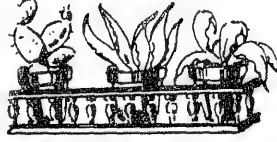
بوفيه حديث :

افصلي الجزء الاعلى من البوفيه الاصل عن جزئه الاسفل . الغي الابواب الصغيرة التي فيه أو ركبي مكانها أبواباً زجاجية .

الصقي على الباب الاوسط قطعة من خشب الابلاكاش .



على الحائط وضعي زهريرات صغيرة من الصبار أو غيره من النبات الاخضر الجميل . هذه هي ياسيديتي الطريقة المثلى التي تستطيعين بواسطتها أن تغيري وتبدلي من أثاث منزلك دون أن ترهقي ميزانيتك ان الذوق السليم والتفكير الصائب لا ينقصانك



## البرونز والكريستال

الاشغال الفنية بالحديد والبرونز

جائزة الشرف الممتازة بالمعرض الزراعي الصناعي  
لسنة ١٩٤٩

تقدم أكبر مجموعة من النجف الكريستال والبرونز  
وصلت أخيراً من أكبر فيارك باريس  
تحف فنية من البرونز والكريستال  
معلقات كهربائية فاخرة  
حديد مطروق وبرونز فني طراز حديث وقديم

١٩ شارع طلعت حرب باشا  
تليفون ٧٧٦٠٦-٤١٦٠٦ سجل تجاري رقم ٢٧٨٧٢



# صنعي هذا التريكو الجميل

الجانبيين مع ترك ١٨ سم  
للذراعين . خيطى بعد ذلك  
الجزء الاعلى مع العناية بترك  
٦ سم أو ٧ سم للقلاية ولتكن  
الخياطة على الوجه .  
والآن لم يبق أمامك سوى  
تزيين هذا الجزء بالترتر كما  
هو ظاهر في الصورة المنشورة  
أمامك . أما البارات في  
فن التطريز فقد قدمنا لهن  
هذين الرسمين لتنفيذ  
أحدهما على حافة الياقة  
لتشبيها على البولوفر نفسه .  
استعملي غرزة البوان دي  
تيج واملئي الرسم بالالوان  
الزاهية أو الالوان السادة  
فانها تضفي على شغلك  
طابعك الشخصي وتتم عن  
ذوقك السليم

طريقة عمل هذا التريكو  
هذا الزى الجميل ذو  
الياقة الواسعة المبتكرة سهل  
التنفيذ سريع . فهو عبارة  
عن بولوفر طوله خمسون  
سنتيمترا بغرزة الاستك ٣  
غرز و ٣ ( ٣ غرز بالعدل  
و ٣ غرز بالمقلوب ) بدون  
تزويد أو تنقيص .  
فان كان مقاسك ٤٢  
فيجب أن تبدئي على ١٨٠  
غرزة ان كان الخيط من  
الكتان أو الصوف أو القطن .  
استعملي ابر رقم ٣  
الصدر والظهر متساويان  
ومتشابهان في كل شيء .  
بعد أن تنتهي من الحيك  
أكويه بمكواة ساخنة تحت  
قطعة من القماش المبلل خيطى



هل فكرت ياسيديتي كيف  
تقطعين الوقت وانت على  
شاطئ البحر أو في  
مصيفك؟ دعينا نساعدك اذن  
ونقدم لك طريقة عمل هذا  
التريكو الجميل . انه سوف  
يشغلك أسبوعا أو أقل ولن  
يتطلب منك مهارة زائدة أو  
فنا كبيرا وتكونين بذلك قد

ضربت عصافورين بحجر  
واحد : التريكو الجميل  
والوقت الذي لم يضع سدى  
لا تنسى اذن أن تضعي في  
حقيبة السفر ما أنت في  
حاجة اليه من ابر التريكو  
ومن أنواع والوان الخيوط  
التي قد لا تجديتها في  
مصيفك وهيا الان نشرح لك



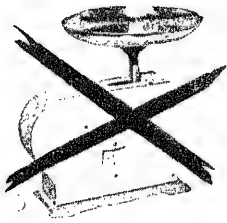
**صوفي التريكو المتناز**  
مستورد من أشهر فبارك إنجلترا

**صوفي زفير**

**شروق**

بمقر المنيك وشاي فرنسا  
شارع رقم ٢٨  
١٠٠٠٠٠٠٠  
٢٩٠٥٣  
٢٢٦٣٣  
٢٢٦٣٣

٢١٠٤٢ رقم



# استغنى عن الميزان

الاطلاق • ولكن كيف  
تتمكنين من عمل الحلوى  
بدونه ؟

لقد أعدنا لك هذه  
القائمة التي ستغنيك عن  
استعمال الميزان :

ملعقة شوربة تساوي

١٥ جم سكر بودرة

١٢ جم دقيق

١٥ جم أرز

١٥ جم بن مطحون

١٨ جم ماء

١٦ جم ملح

ان أردت الحصول على هذه  
الاوزان يجب عليك ملء  
الملعقة الى حافتها فقط أى  
بدون زيادة •

فنجان شاي عاى يساوى

١٢٥ جم دقيق

تصلنا خطابات من سوريا  
والعراق ولبنان عن كيفية  
تحويل الموازين والمكاييل  
المصرية الى الموازين والمكاييل  
المعروفة فى هذه البلاد. وقد  
رأينا فضا للاشكال أن نوجد  
لقارئتنا نوعا جديدا من هذه  
الموازين والمكاييل التي لا  
تخطئ أبدا انها لا تحتاج  
الى كبير عناء • جربيهما ثم  
قولى لنا عن النتيجة • ونحن  
نقول هذا لاننا نعرف أن  
ليس لديك ميزانا للجرامات  
ليس من السهل أن نجد  
مطبخا كامل العدة فى المنزل  
الذى تستاجرينه فى الصيف  
على شاطئ البحر • فالحل  
والكاسارولات قليلة العدد  
والميزان لا وجود له على

١٧٥ جم سكر بودرة

٢٠٠ جم أرز

كوب ماء عاى يساوى

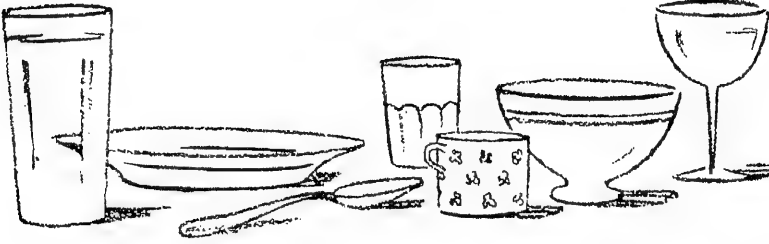
٢٠٠ جم سائل

صحن شوربة يساوى

ربع لتر

وهكذا ترين أنه ليس من  
الضرورى لعمل أى نوع من  
المأكولات أن تستعمل الميزان  
ان هذه المكاييل البسيطة  
السهلة • لا تخطئ أبدا

جربى ياسيدتى هذه  
الطريقة انها بلا شك سوف  
توفر عليك مجهودا كبيرا  
ووقتنا قد تكونين فى حاجة  
اليه •



بأدى أمره بائعا للكرافانتا  
فى أحد المحلات التجارية  
وانه لم يشتغل بالتمثيل الا  
بعد الحاح طويل من أحد  
أصدقائه

• يجرى العمل الآن فى فيلم  
عن القاهرة ومعالمها ويقوم  
بالتصوير فيه المصور  
( دلللمانو )

## الفن فى سلطور . . .

• هل تعرف أن الاسم  
الحقيقى للمثلة المعروفة جين  
باول هو سوزان بروس وقد  
تزوجت حديثا من جيرى  
ستيفن •

• من الطريف أن كلارك  
جينيل معبود النساء كان فى

• سثلت آفاجاردنر كوكب  
تترو عن صفات الزوج الذى  
تريده فاشترطت فيه أن  
يكون : شابا مشغوبا  
بالاطفال وليس من الضرورى  
أن يكون جميلا وأهم شرط  
لها ألا يكون ممثلا وبقي أن  
نعرف أن آفا جاردنر تعتبر  
فينوس القرن العشرين •

ابتدا الصيف واشتدت  
الحرارة وكثرت الحشرات  
وانتشرت الميكروبات • وقبل  
أن تشتري السائل القاتل  
للحشرات والميكروبات  
تذكرى

## تيفون تو كس



هو السائل الوحيد ذو  
الرائحة الذكية الذى يبيد  
جميع الحشرات المنزلية من  
ذباب وناموس وبق وعثة  
ونمل • ويظهر مسكنك من  
الميكروبات • اذا جربته مرة  
واحدة ستستعملينه دائما •

انتاج فابريكة سان جورج  
شارع القاضي سندباسكندرية  
الكلاء : بالقاهرة جورج  
زوجرافاكى ٤٠ شارع قصر  
النيل تليفون ٥٣٦٨٧

وببؤ سعيد : ساكليس  
وبابانيكتيس وشركاه شارع  
فؤاد تليفون ٢١٩٥

# فن استقبال الضيف

الاستقبال علم وفن . .  
ويذهب البعض الى اعتباره  
ملكة من الملكات يهبها الله  
لمن يشاء من عباده . فقد  
تكوين يا سيدتي حافظة  
لكل قواعد الضيافة دون أن  
تستطيعي مع ذلك خلق الجو  
الملائم الذي يسود دعوتك أو  
حفلة استقبالك . ان الجو  
عنصر هام جدا فهناك دعوات  
تقبلينها بكل سرور في حين  
انك ترفضين غيرها بدون  
سبب ظاهر . وسنحاول هنا  
على أى حال أن نقدم لك  
بعض النصائح التي لا بد  
منها ان أردت ألا يعتبر أحد  
عن قبول دعواتك .

• لا تدعى الى العشاء  
عددا كبيرا من الناس . ان  
العدد المثالي سبعة حول  
المائدة .

• لا تحاولي الجمع بين  
أشخاص متفاوتين في السن  
والمزاج والمذهب السياسي .  
• ان دعوت أحد الأجانب  
فلا تدعى معه الا أصدقاءك  
الذين يعرفون لغته .

• تجنبي دعوة سيدتين  
بينهما عداوة .

• يجب ألا يبدأ العشاء  
قبل الساعة التاسعة أو  
التاسعة والنصف لتتيجي  
للدعويك فرصة العودة الى  
المنزل من العمل لتغيير  
ملابسهم واصلاح شأنهم .

• ان تأخر مدعووك عن  
الميعاد الذي ضربته لهم فلا  
تغضبي فالضيوف لا يحضرون  
عادة الا بعد ربع أو ثلث  
ساعة من الميعاد .

• احرصي على أن تكون  
الإضاءة موزعة توزيعا  
متناسبا ولا يفوتك أن الإضاءة  
القوية تضايق كالأضاءة  
الضعيفة سواء بسواء .

• ضعي على المائدة مفرشا  
أبيض فقد عاد الناس الى  
استعماله . ولا تنسي أن  
تضعي تحتها بطانية بيضاء  
تجزيها لهذا الغرض .

منفضة . ويفضل في مثل  
هذه المناسبات استعمال  
المنافض الفضية اللامعة .

• ضعي الخبز في صحن  
صغير الى يسار الصحن  
الكبير . ولا داعي لأن تكون  
هذه الصحن من نوع  
واحد .

• لا تنسي أن تزينسي  
المائدة بزهرية ولكن يجب أن  
تعمل بحيث لا تغطي الزهور  
وجوه المدعويين وتمنعهم من  
التحدث الى بعضهم .

• يمكنك أيضا أن تضعي  
ثلاث موائد صغيرة في غرفة  
الطعام بدل مائدة واحدة  
كبيرة كما هو المتبع عادة  
ضعي حول كل مائدة أربعة  
مدعويين وضعي على كل واحدة

• لا تقلقي ان كانت أواني  
الاكل من أطقم مختلفة ، لقد  
أصبحت الموضة لحسن الحظ  
تتطلب ذلك . لا تشتري اذن  
طقما كاملا . اذهبي من آن  
لآخر الى بائع الصينيين  
واختاري من عنده ستة  
صحن . قدمي كل صنف  
طعام في لون من هذه  
الصحن .

• لا تضعي ابريق الماء  
على المائدة بل املئي مقدها  
كوب كل مدعو وضعيه أمامه  
• لا تنسي أن تضعي على  
المائدة منافض للسجائر  
بحيث يكون لكل مدعويين

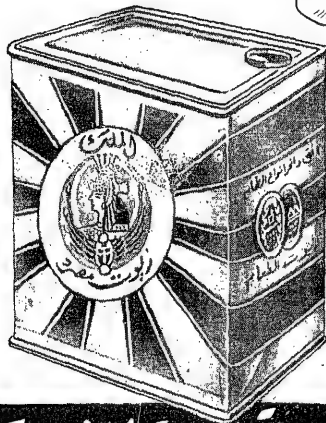
مفرشا يختلف لونه عن الآخر  
فإذا ما حضر الضيوف عيني  
لكل مائدته بأن قولي له :  
« مائدتك ذات المفرش الأزرق  
وأنت ذات المفرش الفستقي  
وهكذا . . »

انها بدعة لطيفة سوف  
تلقى كل الاقبال اللازم

• لم تعد الفوط كبيرة  
المساحة وهي مربعة أو  
مستطيلة .

• لا داعي لدعوة عدد  
كبير من الضيوف ان كنت  
بلا خادم أو خادمة . اعدى  
الجلوس قبل الدعوة بيوم . .  
رتبي ونظمي الصحن في  
الصباح . لا تطهي طعاما  
يحتاج الى ملاحظة وعناية  
مستمرة .

## الملك المصري المتناز



لكل صفيحة عيار  
ذات وزن دقيق  
مضمون

يساع في جميع محلات البقالة

شركة مصر لصناعة وتجارة الزيت

كتابا ثانيا عنوانه: (التفاؤل)  
نعم التفاؤل الذي ساد حياتها  
وغلب عليها ، واشتركت في  
تحرير الصحف وفي السفر  
للدراصة

ولما ماتت آن سوليفان في  
سنه ١٩٣٦ ، حلت مكانها  
صديقة أخرى هي المس بولي  
طومسون التي اشغلت  
سكرتيرة لها لزم طويل .

أليس حقاً من دواعي  
الدمعة أن نعلم أن هيلين  
كبلر تتكلم خمس لغات  
بطلاقة، وانها تجيد الاستماع  
الى الموسيقى وتعرف  
سمفونيات بيتهوفن التسعة  
وقد تعلمتها بالانصات الى  
النفثات التي تخترق جسدها  
عندما يجلسونها فى وسط  
الاوركسترا .

ان هيلين كبلر سعيدة فى  
حياتها ، لانها لا تعتبر  
نفسها ( مختلفة ) عن الآخرين  
فهى ترى وتسمع وتتذوق  
الانتعاج الفنى ، وذلك  
بالانصات الى الشرح  
والوصف الذى يصفانه لها،  
وهى تعيش وتلذذ بالعيش  
والفضل يرجع الى المذاكرة  
والى شجاعتها النادرة فى  
مواجهة حياة الواقع .

وفى ما يلي فقرات من مقال  
كتبته هيلين كبلر .

« ان الله قد صنع الطبيعة  
بحروف بارزة . ولذلك فان  
أصوات الارض الجميلة تبلى  
نفسى عن طرق أخرى غير  
طريقى السمع والبصر ،  
فان الذين يظنون انى  
محبوسة ، لا يحلمون بذلك  
الجمال الذى يكشفس الى  
الشمس والشم ، فانى أحس  
بالشمس وبالظل البارد . .  
وأحس بندى الصباح على  
الاعشاب كما أحس بهدوء  
الغروب وجمال الاشجار  
والازهار الزكية . وكذلك  
أعرف لذة الماء أشربه من  
المجرى كما أعرف ذلك  
الفصن من الصنوبر كأنه  
رشاش من الاوراق تتخلله  
يدى . »  
« ان الناس لا يعرفون ما



باستعمال أشياء أخرى . .  
ولكن دون نتيجة ! وإذا بيوم  
من الايام ، فتفهم هيلين فجأة  
المقصود من هذه الطريقة التى  
حاولت المس سوليفان  
ارشادها اليها . كانت تلعب  
واذا بالماء يبللها ، ففهمت  
كلمة ( الماء ) والمقصود بالنفث  
على يدها .

وتتعلم هيلين بعد ذلك أن  
تتكلم ، فتستطيع بعد جهد  
جهد أن تنطق بكلمات مبهمه  
المقاطع ، غير واضحة  
الصوت ، كالتى ينطق بها  
الخرس . وتذهب هيلين بعد  
ذلك الى المدرسة ثم الى كلية  
رادكليف التابعة لجامعة  
هارفارد . وكانت ان سوليفان  
تصاحبها أينما حلت . فأنمت  
هيلين دراستها فى سنة  
١٩٠٤ وتخرجت من الجامعة  
بدرجة ( جيد ) . وقدمت  
رسالة الدكتوراه عن تاريخ  
حياتها .

وهيلين كبلر شابة نشيطة  
لا تعرف الكسل أو الاستكانة  
وكانما تركت هذه العاهات  
فى نفسها عقدة جعلتها  
تشعر بأنها دون سواها . .  
ولكنها لم تنكف مشاعرها ولم  
تحيسها ، فيعود عليها هذا  
الكظم بأسوأ الأضرار . .  
وانما جعلت ذاتها أن تشبىك  
الناس حياتهم وتساعدهم ما  
استطاعت الى ذلك سبيلا ،  
وبعد حصولها على اجازة  
الجامعة ، كتبت هيلين كتابا  
عن حياتها ، ثم أصدرت

« ان المعرفة محبة » . وهذا  
حقيقى بالنسبة اليها ، لان  
كل معرفتها بالعالم الخارجى  
انما جاءتها عن طريق الصداقة  
والمحبة الخاصة .

كانت هيلين حتى سن  
الثانية ، طفلة أميركية عادية  
كبقية أطفال أميركا ، شقراء  
الشعر ، جذابة المنظر ، زكية  
الفؤاد ، خفيفة الظل ، ثم  
تصاب بالحمى الشوكية التى  
حرمتها من نعمة البصر  
والسمع ، وأصبحت بعد  
شفائها من الحمى كالحويان  
الجميس . وكانت تعتزى  
هيلين أزمات من الغضب  
والاحتجاج لانها لم تستطع  
أن ترضخ للامر الواقع فى  
هذا السجن من القليل  
والصمت ، وهى الطليقة التى  
تفيض حيوية ونشاطا .

ويلجأ أبوها الى معهنه  
للعميان فى بوسطن ، ويجئ  
لها من هناك بعملة لتعيش  
معها . هذه العملة هى ( آن  
سوليفان ) التى رافقتها ما  
يقرب من خمسين سنة .  
كانت المس سوليفان تبلغ من  
العمر ، اذ ذاك عشرين عاما .  
وكانت قبل ذلك بأعوام  
مهتدة بالعمى ، فتعلمت لغة  
( برايل ) للاحتياط .

وكان أول درس أعطته  
للمس كبلر أن جعلتها  
تمسك بدمية كبيرة ،  
وترسم على راحة يدها  
الآخرى الحروف المكونة لكلمة  
( دمية ) . ثم تعيد التجربة

تلك هى المس هيلين كبلر  
التي قصدها أحد الساجين  
الهولانديين بقوله : « فى  
أميركا عجبتان : الأولى  
شلالات نياجرا ، والثانية  
المس هيلين كبلر .

ان المس كبلر ما زالت  
نشيطة رغم كبر سنهما ،  
فقد ولدت فى يونيه سنة  
١٨٨٠ فى ولاية ( ألاباما )  
بأميركا وطافت بكثير من  
بلدن العالم وساهمت فى  
مشايرع كثيرة عادت بالنفع  
على بنى جنسها . وهى اليوم  
على الرغم من بلوغها السبعين  
من عمرها ، ما زالت تدأب  
على العمل والنشاط ولا تكل  
من الكفاح والعمل .

ان الناظر اليها يخالها  
تبتسم وتحاول أن تنصت  
الى حديثه ، ولكنها لا تسمع  
لانها خرساء وصماء . ويخيل  
اليه أيضا انها تنظر اليه  
بعينيه الزرقاوين ، ولكنها  
لا ترى لانها عمياء .

وعلى الرغم من ترادف  
هذه المحن والعاهات ، فان  
هيلين كبلر تمثل اليوم أعظم  
دولة فى أعظم هيئة ثقافية ،  
لقد أذاعت الصحف ان المس  
كبلر ذهبت الى بارسى  
للاشتراك فى مؤتمر خاص  
أقامه ( اليونسكو ) للعميان  
ولكن كيف تنبسر لمثلها  
أن يساهم فى نشاط انساني؟  
هنا المعجزة الحقيقية ! لان  
هيلين تستطيع باللمس  
والشم - وهما الحاستان  
الباقيتان لها - أن تتصل  
بالعالم الخارجى وأن تربط  
بين الماضى وبين الحاضر . .  
وعندما يوجه اليها الكلام ،  
تتولى صديقتها ورفيقتها  
( بولى طومسون ) الانصات  
ثم تقوم بترجمة ما سمعته  
لها بواسطة النقر والضغط  
على راحة يدها . وهكذا تفهم  
هيلين كل الحديث .

ولكن اذا حدث وكانت  
رفيقتها بعيدة عنها ،  
استمعت هيلين الى الحديث  
بنفسها ، وذلك بوضع  
أصابعها على حنجرة المتكلم .  
ان المتصورة يقولون :

# طعام الولا آخر

يصبح  
خفيفاً على المعدة  
وشهياً المذاق لو طبخ  
بمترج من الزبدة النقية  
ونباتين من البراهل

انتاج شركة الملح والصودا المصرية س.ت ٩٦٥

نسأهما . بل نحن نفسرح  
كلما قلنا: « أشرفت الشمس »  
وكذلك الفرح يشملنا عندما  
نرى الماء ونصبح كما فعلت  
ألف مرة : هذا هو الماء . »

« يحدث أحيانا وأنا في  
بيتى أن أخرج والناس نيام،  
فأذهب الى الحديقة حيث  
يعيش السوس بجانب الورد  
القاني . وأقف فرحة بجانب  
أزهارى المنصبة الرقيقة  
وأنتظر طلوع النهار . وفي  
الوقت الذى يكون فيه هو  
يستطير الضوء فى السماء ،  
فأرفع رأسى لارى حبيبتي  
الشمس تبرز من بحرهما  
الفضى وقد كساه ضباب  
خفيف ، فأجد عندئذ هذا  
الشيء الذى طالما نشدته  
ورجوته وهو : النور . »

سمير وهبي

فى حاسة اللمس من الفهم .  
فهم يظنون أن اللمس يقتصر  
على الأنامل . ولكن الواقع  
انه ينسبط على جميع أنحاء  
الجسم والبشرة . »

« ان أعظم ما أحسست  
به من الحرية الشخصية كان  
يوم اتحدث مع الرياح . »  
وصرت جزءاً منها، أى حينما  
ركبت الطائرة فى أحد  
الاعمال التى كنت أؤديها  
للسينما . والفرق الجوهرى  
الذى لاحظته بين اليايسة  
والطبقات العالية ، اننا كلما  
ارتفعنا فى الهواء ، كلما  
زالت الروائح . »

« أليس كل انسان مهما  
تبلد ذهنه يحب الماء ؟ أليس  
الماء لنا كالصوت الحنون  
للاذن ؟ وهذه الشمس تشع  
علينا صباحاً بعد صباح ،  
وسنة بعد سنة ونحن لا



منعشة  
عند السّحور



المعبثون المعتمدون : شركة تعبئة الكوكاكولا "ميكو"

٢٣٥٩٤٥٠٠٠

(١) حالئك لا يمكن الحكم عليها بالبريد فالأفضل أن تذهبي الى الدكتور طراف أخصائي امراض النساء بالجيزة فهو وحده الذى يستطيع انادتك (٢) استعملى البرافين أو زيت الزيتون النقى

أ.ن. باسيوط :

تقولين أن محيط صدرك ٢٥ سم وهذا غير معقول . اعيدى قياس صدرك مرة أخرى . أما من رفع ساقيك فملاجه ركوب الدراجة والمشي باحذية بدون كعب . قلقة :

البائسة كاميليا م. :

(١) لابد بالأتسنى من أن يكون كبدك بيت الداء . اعرضى نفسك على أخصائى فى الامراض الباطنية (٢) ففى متدلة القائمة وأردنى ذراعيك الى أعلى مع شددهما جيدا وعمل حركة شهيق . اخفضيهما ببطء مع عمل حركة زفير . التمرين الثانى : ففى متدلة القائمة وأردنى ذراعيك الى مستوى كتفك ثم افرديهما الى الجانبين مع عمل حركة شهيق . عودى الى نقطة البدء مع عمل حركة زفير . لاتنسى عند فرد الذرايين أن ترفعى كعبى تدليك وتنقى على طرفيهما ثم خفضهما عند العودة الى الوضع الاول .

حياة النفوس :

يجب ألا تترقى نفسك بتعاطى الادوية وممارسة الألعاب الرياضية المتعبة الا ان عرنت نفسك على طبيب

وحيد شيبرا :

ضع نفسك مكان زوجها . انك بلاشك لم تكن ترضى لنفسك هذا الموقف الشاذ .

الآنسة عفاف حامى بالسكاكيش :

(١) ان ماتعلين لا يضر بشرتك وعليك بمسحها بيه الكولونيا (٢) هناك كريم للبشرات الدهنية ويطلب من جميع محال بيع مستحضرات التجميل (٣) اسألى أى محل لبيع مستحضرات التجميل احدى قارئات بنت النيل :

لا داعى لعرض مشكلتك على قارئات بنت النيل ونحن ننصحك بالابتعاد عن هذا الرجل لانه سوف يغربك ويخونك كما خان زوجته وأولاده . ان والدك على حق . استعملى الى تصحهما وإياك والتهور والاندت حيث لا ينفك اندم .

# بريد النيل



أ.ز.ع. دكرنس :

اصبر فان المسألة التى كلفت بها نائب دالتك ليست سهلة ميسورة .

قارئة ح.م. شيبرا :

(١) لقد أثر مرض شقيقتك على اعضاءك . حاول أن تنسى ما حل بها وابتعدى عن العزلة . مارسى الألعاب الرياضية واكثرى من الزهات والرحلات الخلوية (٢) ما تطلبينه موجود فى كتب التربية وعلم النفس التربوى (٣) الأفضل عدم شرب الماء أثناء تناول الطعام .

ن.ع. الفؤادية :

لا بد من استشارة اخصائى فى الفند ان اردت علاجا لصف صدرك آنسة رجاء أسعد - دكرنس : كتبتا فى موضوع التوليت فى العدد الماضى وقى كل عدد من اعدادنا السابقة نعرض ليه . أما البشرة الدهنية فاعالجها بدهنها بحلول قابض للمسام . سناء مكاشة :

مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق وبقى أطرافه . اخبرينا بالنتيجة بعد شهر .

هيام بالصاسية :

(١) دللى ظهرك بكرم مغد . أما البقع فسزول بضمى الوقت (٢) لقد دل استثناء بنت النيل على أن الاغلبية موافقة على منح المرأة حقوقها السياسية وهذا ما كنا نهدف اليه .

س.م. طالبة ثانوى :

(١) يجب عرض قدمك على اخصائى فى جراحة العظام (٢) ان كان طولك ١٧٥ سم فانت طويلة لا قصيرة كما ذكرت .

آنسة ن.ف. بقنا :

سنلبي طلبك يوميا . ومؤتسا عودى الى مجموعة بنت النيل تجدى فيها ما تريدن .

ف.ص.م. بشبرا :

(١) أنت مصابة بالدودة الوحيدة وعلاجها اخذ شربة دود والامتناع عن تناول أى طعام طول النهار الى أن تنزل الدودة (٢) نحن لانؤاقتك على هذا النجل . وعلى كل حال فينالك طبيبات يمكن أن تعرضى نفسك عليهن .

الآنسة اليس جوزيف عجورى زحلة :

(١) لا يمكن مع الاسف ان نرسل لك المستحضر الذى تطلبينه . يمكنك ان تسألنى عن اية صيدلية كبيرة ببيروت (٢) أدهنى وجهك بحلول قابض للمسام (٣) جولنا مسابنتك الى محلات جينو .

مدام ميشيل نيروز الاسكندرية : نظمى معدتك وامتنع من اكل الحبوب والشوكولاته . اغسلى وجهك يوميا بالماء الساخن ثم جففيه جيدا ورشى عليه مسحوق التالك واباك ولس الحب بيدك الا ان كانت نظيفتين .

د.ب. بعليك :

يجب أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الفند . فقد تكونين فى حاجة الى مزيد من الهرمونات فاطمة أمين فؤاد بالزقازيق :

خذى التوجيهية أولا فقد يغير والدك رأيهما ويقبلان ارسالك الى القاهرة . فقد اعادت جامعة فؤاد الاول منزلا خاصا للطالبات يقمن فيه تحت اشراف سيدة فاضلة .

ن. على بعلوى :

افسله بيهاء دافى ومملوب صابون مع الضغط الخفيف بين راحة يدك والسرعة الزائدة واجتنبى الدلك عليه بالصابون حتى لا يلفظ ثم اعصره بالضغط بين اليدين وكررى العملية مرتين حتى ينظف تماما ثم اغسليه فى ماء دافى لازالة الصابون ثم فى ماء بارد مضافا اليه قليل من ماء الصمغ نسبة ملعقة كبيرة ماء صمغ الى كل لتر ماء وفائدة الصمغ إعادة صلابة القماش النفاة الى ما كان عليه قبل الفسل ثم اعصره واشتربه على شماعة وأكويه وهو مندى .

احمد محمد محمد أباطة :

الابخرة الساخنة التى تستعملها وزارة الصحة كوسيلة من وسائل التطهير تسبب تليد قتل الصوف وهى حالة من الاسف لا يمكن علاجها فالقطة المتليدة لا يمكن فردها مطلقا قارئة لبنانية :

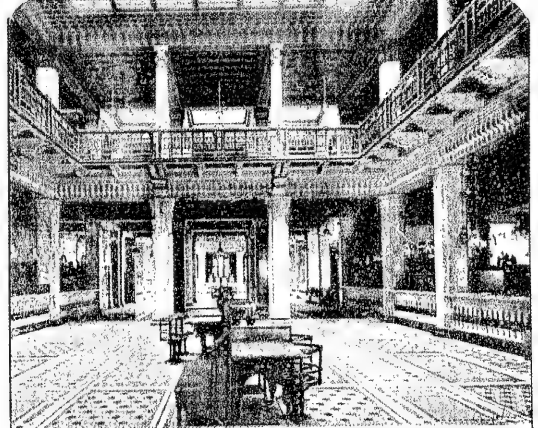
(١) الرطل اللبناني يساوى ايتين مصريتين أو لبنانيتين والاقعة فى مصر تساوى ثلاثة أرطال الأربع رطل وقد خصصنا موضوعا عن الجرامات فى هذا العدد (٢) البطاطا تعرف بالمصرى باسم بطاطس والبنادورة تعرف بالمصرى باسم طماطم أو قوطة .

الحاترة ق.ط. بالفيوم :

حسنا فملت بصدم الرد على خطاباتك ويبدو لنا من خطابك أنك تهابين الى زيه أكثر من ميلك الى شخصيته وأخلاقه .

فوزية بمشوق :

لقد هزل جسمك بعد الماريا اكثرى من التريض فى الهواء الطلق افطرى بزبد وعسل ولبن وجبن اكثرى من تناول الخضراوات والشواء لا تفكرى فى نفسك لان التفكير الكثير يضعف الجسم



مس. ت. م. م.

بنك مصر  
البناء الذى رفعت العزة المصرية  
وعامتها فى الاستقلال الاقتصادى  
مؤسس شركاتها القومية  
منشأ الصناعات الكبرى  
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
وزوعه بعوام المديريات ومدنها الكبرى  
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج .



# الى ربات المنازل

بمناسبة شهر رمضان المبارك وحلول العيد السعيد تقدرض محلاتنا تشكيلات جميلة من ملابس الاولاد وقمصان وأحذية وخلافه من جميع لوازم السيدات والرجال

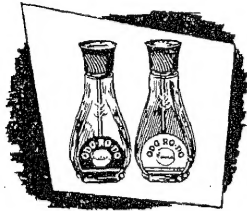
محلات أولاد نجما

٧ شارع نوبار بالاسكندرية

ت : ٢٤٩١٢

٧٢ شارع السبع بنات

س . ت ٣٠٨١٤



## وقاية تامة

إن كل مرة تستعمل فيها أودو-رو-نا تحمي لك وقاية تامة من أمراضنا نحن نعلم ذلك ولما نحن نعلم ذلك نعلم ذلك

أودو-رو-نا لا يلبس الجلد أودو-رو-نا لا يلبس الجلد أودو-رو-نا لا يلبس الجلد

أودو-رو-نا لا يلبس الجلد أودو-رو-نا لا يلبس الجلد أودو-رو-نا لا يلبس الجلد

حتى يذوب ثم ترفع النار وتترك ليغلي لمدة ١٠ دقائق مع نوع اليريم كلما ظهر ٥ - نضاف الفاكهة المسلوقة وتترك على النار الهادئة لمدة ربع ساعة ثم أضفى عصير الليمون وتترك المربي على النار حتى تأخذ قوامها المعتاد ٦ - قميصا وهي ساخنة في برطمانات جافة

ن. فهمي طنطا : الشمواد الأبيض يمكن غسله بالبزيرين ثم يرش عليه قليل من بودرة التالك أو كربونات المغنسيوم وذلك جيدا ويدخل في الاسبع من أن لآخر . والقفاش الشمواد البنفسجي ينظف ببسحه بقطعة مغموسة بالبزيرين وتتركه حتى يجف ثم يدهن بدهان الشمواد أسائل المناسب للونه

لؤلؤ ح.ج.١. مصر الجديدة :

(١) مشطى شعرك بوميا ودلكي متابعه فان لم يؤت هذا العلاج نماره فليكن باستشارة اخصائي في امراض الجلد (٢) يجب ان تستعملي كريميا غير دسم وتدهني وجهك بمحلول قايض للشم (٣) اعرضي حالتك على اخصائي في الاسنان (٤) شكرا على معابدك الرقيقة ونرجو لك توفيقا وسعادة .

هدى الشاذلي :

اذهي الى ادارة المصرى واطلبي العدد الذي ظهر فيه ذلك على الاستفتاء .

ببسة - بني سويف :

(١) الكواة تؤذي الشعر الضعيف ذلك شعرك جيدا بزيت الخروع أو بصفار بيضة ثم افسله جيدا بالماء الدافئ والصابون (٢) لاعلاة بين ربط الرأس ليلا ونمو الشعر.

مدام فخرى عبد النور :

(١) لابد من عرض ابتنيك على اخصائي في الامراض الجلدية (٢) هناك مرهم خاص يستعمل لتقوية الرموش ولكننا ننصحك ايضا باستشارة اخصائي في امراض العيون .

ملك « الحائرة » :

في استطاعتك ان تستافى الحكم اما نحن فلا نستطيع ان نعمل لك شيئا مع الاسف .

فاطمة اسماعيل :

مشكلتك باسديتي معقدة وقد وقعت ضحية ثقنت العمياء في هذا الشخص . الجئي لحام فقد يشير عليك برفع قضية لتستردى حقوقك .

حائرة بالعياصة :

لا بد لك من ان تتدربي وتجمعي في الوقت نفسه ثم اسري آلة الخياطة وفي استطاعتك ان تقتني زوجيك بالحنس بوجاهة مشروعا .

الآنسة ع.ز. الفجالة : مربى القوطه (النست في الناموسية) القادير :-

٢ رطل قوطه معده ٢ كوب من ماء السلق ٢ رطل سكر ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون الطريقة :-

١ - يزال الفللاف الخادجي للفاكهة ثم توزن وتغسل ٢ - يضاف اليها مقدار كوب من الماء الحار وترفع فوق نار هادئة حتى تتفج وتلين ٣ - تصفى القوطه من ماء السلق ثم يكال ويؤخذ منه مقدار كوبين ٤ - يضاف السكر لمقدار الماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب

رجاء حسن :

يجب على والدك ان تهتم أولا بصحتها العامة وان تعرض نفسها على اخصائي في الامراض الباطنية لمعالج صلباعها فقد تكون في حاجة الى مقويات او تكون مصابة بارتفاع في ضغط الدم .

مصطفى التجار - شبين الكوم :

بنت النيل ترحب بكل ما يرسل اليها من مقالات وتنشر منها ما يصلح للنشر بدون مقابل .

فتحية راتب مصر الجديدة :

الاستاذ عيسى مشرفي كاتب مصرى وعنوانه بنك مصر بالقاهرة

محمد امام - بور سعيد :

هل انت متأكد فعلا مما تقول ؟

س. حاء بعصر الجديدة :

لا يوجد علاج لضعف العين سوى اراحتها مائكن واستعمال النظارات الطبية لئلا تضعف اكثر فاطر

الحائرة اعتدال شبرا مصر :

(١) انردى شعرك بتدليكك بزيت الزيتون النقي أو بالبرافين ومشطيه جيدا بوميا صباح مساء (٢) عودي الى مجموعة بنت النيل تجدى فيها ما انت في حاجة اليه .

آنسة انتظار عبد الحميد :

ركوب الدراجة مفيد للجسم ولكنه وحده لا يكفي . يجب أولا ان تفحصي قلبك ورئيتك فان كانت سليمة كان بها . على ان نصح بان تمتن من اكل السواد الدسمة والنشوية (٢) قولي لاختك ان تدلك صدرها من الداخل الى الخارج بحركة دائرية وانت تخبرنا بالنتيجة بعد شهر .

أ.ع. ياسيوط :

لا بد من استشارة اخصائي في الفصد

الآنسة دولت احمد سليمان :

(١) سنبحت اقتراحك على ضوء امكانيات اتحاد بنت النيل (٢) قولي لقريبك ان تفرش رموش عينيه بزيت الخروع وان تتخذ محيطها بعين لانساب زيت الخروع داخل العين

العبد س. بالعراق :

نحن لا نوافق على الطلاق فان ما ذكرته من الاسباب غير كاف .

مارى جرجس بالمنا : داعمي لارسال طوابيع البريد

يجب أولا ان تعالجي أسماكك لانه بيت الداء . تناولي كل ليلة ملعقة كبيرة من البرافين أو نصف فجان فودة ، ذلك بطنك تدليكا دائريا من الداخل الى الخارج . اكثرى من تناول الخضراوات لاسيما الكرات بعد غسلها غسلا جيدا ايفديني بالنتيجة بعد الاستمرار على هذا العلاج شهرا كاملا .

حرم محمود عاشور :

قرانا من هذا المستحضر ولكننا لم نجربه . وبمكنك ان اردت ان تجربيه على جزء من جسمك فان نجحت التجربة كان بها والا فعودي الى الطريقة المثبة منذنا في مصر .

احمد ع. صول بوليس الاسكندرية: صفحة حل لك مظلمة خاصة بقرانات بنت النيل فقط . وعلى اى حال فاننا نعتقد انهم سينفرون في امر شكوكا وسينصفونك

٢٠٤ كفر الشيخ فؤادية :

بشرك ذهنية . اسحقيا بوميا بمحلول قايض للشم .

ابتداء من ١٣ يولية

سنة ١٩٥٠

فى سينما مسترو بالقاهرة

اللايو



سينسر تراسى والنجمة

الايطالية الجديدة فالنتينا

كورنيزا فى مشهد من فيلم

( الملايو ) الذى أنتجته ،

مترو جولدوين ماير انتاجا

نفيسا رائعا وجندت له

مجموعة ممتازة من ألسع

كواكب الشاشة نذكر منهم

- بجانب تراسى - جيمس

سنتيوارت وليونل باريمور

وجون هودياك وسيدنى

جرينستريت وغيرهم .وهو

يروى قصة اثنين من

المغامرين الشجعان أوفدتهما

أمريكا للاستيلاء على المطاط

وتهريبه . والفيلم من اخراج

ريتشارد ثورب .

# تفسير الصلوات نبات الظل

يمكنك يا سيدتي أن تنسقي صالونك وردها نك وجميع الاماكن التي لاتصلها أشعة الشمس المباشرة بهذه النباتات الجميلة حتى لا يقل منزلك جمالا ورونقا وحسن تنسيق عن منازل الغربيين ويستلزم ذلك الامام بالنقط الاتية :-

أ - أنواع النباتات التي تعيش في الظل  
ب - الاواني اللازمة لهذه النباتات

ج - كيفية تنسيق هذه النباتات في الصلوات والردهات

د - المحافظة على هذه النباتات من الموت

أ - أنواع نباتات الظل : تحتاج النباتات العادية لاشعة الشمس المباشرة لانها عملية التمثيل اللازمة لحياتها ولكن هناك بعض أنواع من النباتات يمكنها الاستغناء عن أشعة الشمس المباشرة ككثاف بضوء الشمس العادي وهذه هي نباتات الظل التي يمكن استخدامها في تزيين المنازل من الداخل ونذكر فيما يلي عشرة أنواع من هذه النباتات :

١ - اللاتانيا : وهي نوع من أنواع النخيل قصيرة الساق وأوراقها مروحية عريضة ، وهذا النوع حجمه كبير نوعا لذلك يحتاج في تربيته الى براميل صغيرة أو اصص كبيرة ويعبر هذا النبات نحو خمسة عشر عاما

٢ - الفوجير : وهو نبات سرخس ومنه أنواع كثيرة ويزرع لجمال أوراقه الطويلة الرفيعة المفصصة تفصيضا كاملا

٣ - الصفندر : يزرع هذا النبات لجمال أوراقه الصغيرة التي تشبه الى حد ما أوراق أشجار الليمون وبوسط الورقة شوكه

صغيرة .

٤ - الدراسمينا : أوراقه تشبه أوراق الاسبراسترا الا أن له ساقا رفيعا ومنها

نوع لون أوراقه وساقه أخضر وأخضر لون أوراقه وساقه احمر كما أن منه أنواعا عالية ( طويلة الساق )

٥ - الساكس : ويسمى ( ذيل الجمل ) لان أوراقه تشبه ذيل الجمل وهو نوع من النخيل يزرع لجمال أوراقه وانتظام نموه وهو بطيء النمو

٦ - بيجونيا : ويسميه العامة ودن الفيل لان أوراقه عريضة سمكية حمراء اللون تشبه ودن الفيل وهذا النبات يزهر أزهارا بمبة حمراء في الربيع

٧ - البوتس : وهو نبات متسلق يزرع لجمال أوراقه الصغيرة السمكية المزركشة وإذا وضع على رف عال يمكن تدلية سيقانه وأوراقه الى أسفل أو رفعها الى أعلى ، وهو نبات مائي ويمكن تربيته بزرعة العقلة الطرية ( طرف الساق النامي ) وغرسها داخل اناء زجاجي به قليل من الرمل والماء

٨ - الفلانجيا : وهو نبات صغير الحجم وأوراقه خضراء شريطية سمكية ومنه نوع أوراقه خضراء وبها خط أبيض

ب - الاواني اللازمة لهذه النباتات :

أكبر هذه الانواع هو اللاتانيا وهذه اما أن تربي داخل براميل صغيرة الحجم تدهن باللون الأخضر أو في اصص كبيرة الحجم . أما باقي الانواع فتزرع في اصص مناسبة لحجمها وتوضع

هذه الاصص داخل أناء نحاسية خاصة مختلفة الاحجام بعضها يسع واحد من الاصص وبعضها يسع

صفا من الاصص المتجاورة حتى تحجب منظر الاصص فتزيد في جمال النباتات ، وإذا تعذر الحصول على

## لقد فشلت

بقية المنشور ص ٣٣

## ثقافة متلوجية

ويبدو ايضا ، انها تلقت نصيبا كبيرا من ثقافتها من لسان اسماعيل يس ، ومحمود شوكو .

لقد كان ( النقل والدلال ) والوسائل الحديثة في ( اللوع ) ، والفنون الرفيعة في الاغاطة و ( المرمطة ) الرزنية ، كأنها كانت كلها الثقافة التي يجب أن تتلقاها الفتاة لترويض الرجل ، حتى تتصرف فيه كيفما تشاء . فلا بد له أن يمس ليقبل اليد التي صفعته في الصباح ، ويصبح ليتلقى صفعة أخرى بعد قبلة المساء .

لم يكن يدور بخلد ، أن الزوج لا بد وأن يربط عنقه في جبل ، طرفه في يد رقيقة ناعمة ، ترخيه ليغني ويقرص ، وتشبه لينحن ويستسلم ، والا ... جف حلقه ، وبرزت عيناه ، وودعته روحه .

ولكني ، رفضت الجبل ، ورفضت صفعة الصباح ، وقبلة المساء .

وهناك شيء اسمه المحظور وقد وقع ، فعلا ، هذا المحظور .

## زواج بالمراسلة

لقد رغبت أن تتزوجني ( بالمراسلة ) ، وقد كان . كانت تمضي ستة أيام في بيت أهلها ، ويوما واحدا في بيتي .

أفليس فراق الاهل صعبا؟ كانت تمضي في بيتي يوما واحدا ، أربع ساعات في الحمام ، وأربعا في التزين ،

هذه الاواني النحاسية فيمكن تغليف الاصص العادية بقماش ملون بلون مناسب للالوان ويحسن دهان هذه الاصص بأحد الالوان الزينية قبل تغليفها بالقماش حتى لا يرشح منها الماء .

ابراهيم بولس ابراهيم

واربعا في الاكل ، واربعافى قررة ( أرسين لوبين ) ، والباقي مع الملائكة في نوم عميق .

## زوجة مارونيت

وهي ، مع ذلك ، فوق العشرين ، ولكنها تلبس كبنيت السابعة ، مع فارق بسيط ، هو بقعة ضخمة حمراء على الفم الجبيل . ووقع المحظور ، فعلا ، بعد شهر واحد من عمر الزواج ( السعيد ) .

ولم ينجب هذا الشهر شيئا ، الا خمس سنوات ، صرفتها ( هي ) في تطبيق ( مقالب ) أرسين لوبين ، بين دور القضاء ، ومكاتب المحامين .

## الاجتماع الفاشل

اني أرى مئات الخطوبات تفسخ كل يوم ، ومئات البيوت تهشم كل يوم ، ومئات الاطفال تشرد كل يوم .

ما السبب ؟

أهو الرجل أم المرأة ؟ في احصاء ١٩٤٤ ، كان عدد عقود الزواج ، ٢٧٨٩٨٨ وكان عدد اشهادات الطلاق ٨٦٤٥

وهذا يعني ، أن من كل مائة زوجة ، تفشل اثنتان وثلاثون ، أي الثلث تقريبا وهذه نسبة مروعة .

والاجتمع الذي فيه هذه النسبة المروعة ، مجتمع فاشل .

ما السبب ؟

أهو الرجل ، أم ، المرأة أم الاثنان معا ؟ لقد حاولت أن أعرف السبب ، ولا زلت لا أعرفه . اني لادعو القارئات والقراء ليقولوا بصراحة ما السبب .



تستقبلين يا سيدي  
كما كانت تستقبل سيدات الأمس

هذا الجوهرة الذي اشتهرت به  
صالونات فرنسا على مر الزمن  
هذه الضيافة الرائعة التي لها قدرها  
على خطوط اير فرانس هي من اجل ميراثنا

ان السحر والرحم، والأناقة  
تسود على طائرات اير فرانس  
أنت ضيفتنا كريمة  
ان الذين يتقبلونك يحبون لك

اير فرانس

الفروع : القاهرة عمارة فندق

شبرد تليفون ٤٥٦٧٠

الاسكندرية : ٣ شارع فؤاد

تليفون ٢١٢٧٥



الادارة المركزية والمحطة الجوية

القاهرة : ميدان سليمان باشا

تليفون ١٥ - ٧٩٩١٤

# سجارة السيقة اللانيفنة



**أرداث**  
بفم فلتر



مستودع الشركة الشرقية شارع مصر سنة ١٩٥٤ في بيروت